காலை முதல் மாலை வரை



சுடரொளிக் கவிஞர், அரியூர் மருத்துவர்

காசி பிச்சை

காலை முதல் மாலை வரை ...

சுடரொளிக் கவிஞர், அரியூர் மருத்துவர்

காசி பிச்சை

வெண்ணிலா பதிப்பகம்

'மனிதம் இல்லம்', இராமசாமி நகர்,

திருமானூர் – 621 715. பெரம்பலூர் மாவட்டம்.

தொலைபேசி எண் : 04329 – 244330

தலைப்பு	:	காலை முதல் மாலை வரை
பொருள்	:	மூலிகை மருத்துவம்
ஆசிரியர்	:	காசி பிச்சை
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
முதல் பதிப்பு	:	2006 ஆகஸ்டு
தாள்	:	8 கி. கிரீமோவ்
அளவு	:	டெம்மி 1 x 8
எழுத்து	:	11 புள்ளிகள்
பக்கங்கள்	:	112
ஒளியச்சு	:	விடியல் கணினி அச்சுக்கூடம், 80அ, நேதாசி சாலை, மதுரை - 625 001. பேச : 0452 - 234 7080
அச்சு	:	கவின் அச்சகம், மதுரை - 625 001. செல் : 94433 93733
வெளியீடு	:	வெண்ணிலா பதிப்பகம் 218 / 3, மனிதம் இல்லம், இராமசாமி நகர், திருமானூர் - 621 715. பேச : 04329-244330
விலை	:	ரூ. 30 மட்டும்

நன்றி மறவேல்!

என் வாழ்வின் மேம்பாட்டிற்காக உழைத்த தியாகச் செம்மல்கள் அரியூர் தொடக்கப்பள்ளி ஆசிரியர் **இராமனாதன்**, உயர்நிலைப்பள்ளி இந்தி ஆசிரியர் **குஞ்சிதபாதம்**, அறிவியல் ஆசிரியர் **சுந்தரராஜன்**, தமிழனாக வாழக் கற்றுக்கொடுத்த தமிழாசிரியர் இளங்காடு புலவர் **முருகையா**, கால்நடை மருத்துவத்துறைக்கு வழிகாட்டிய அன்பில் மருத்துவர் **வெங்கடராமன்** ஆகியவர்கட்கு, காலம் கடந்து நான் காட்டும் நன்றியினை அவர்களின் குடும்பத்தார்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமாய் பணிவோடு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

சுடரொளிக் கவிஞர், அரியூர் மருத்துவர்

காசி பிச்சை

என்னுரை

நான் 12 - 16 வயதுச் சிறுவனாக இருந்தபோது என்தந்தையும் அவரின் நண்பரும் சேர்ந்து செய்த இலவச மருத்துவத் தொண்டின் சாரத்தை, தமிழ்நாட்டு இயற்கை சார்ந்த மூலிகை மருத்துவத்தை, அருகிலிருந்து பார்த்த அனுபவத்தாலும், அவர்கள் சொன்ன சொலவடை - பழமொழி - மருத்துவக்குறிப்புகளுக்கான பாடல் வரிகள் **1955** ஆம் ஆண்டு வாக்கிலான காலகட்டத்தில், என் உள்ளத்தில் ஆழப்பதிந்திருந்ததில் மறந்தவை போக, மீந்து நிற்பதை நாட்டிற்குச் சொல்லி "பதிவு" செய்து, உயிர்ப்பித்திட வேண்டும் என்ற வேட்கையில் உங்கள்முன் படைக்கிறேன்.

பணி ஓய்வுபெற்று கால்நடை சிகிச்சையை அறவே நிறுத்தி விட்டு, தமிழ்மொழி சார்ந்த, தமிழ் இன உணர்வு சார்ந்த, பெரியாரிய-மார்க்சிய கொள்கைப் பரப்புக்காகச் செயலாற்றத் தொடங்கிய காலத்தில் இயற்கை வள மீட்பு, இயற்கை வேளாண்மை, முற்றுமாக இயற்கை சார்ந்த வாழ்வியல் குறித்து அக்கரைக்காட்ட நேரிட்டது. தமிழ் - சித்த - மருத்துவ உணர்வு மீண்டும் துளிர் விட்டதால், பழைய நாட்குறிப்பிலிருந்து திரட்டி எடுத்து, பல்வேறு மருத்துவக்குறிப்புகளை எளிமைப்படுத்தி உங்கள் முன் படைக்கிறேன்.

அகத்திய முனிவர் பற்றியும், அவரின் பரிபாஷை திரட்டு, அகத்தியர் களஞ்சியம், வைத்திய காவியம், ராஜவைத்திய போதினி, வைத்திய சித்தாமணி, தேறையர் வைத்தியம், பிரமமுனி குறிப்புகள், புலிப்பாணி முனிவர் குறிப்புகள் பற்றியெல்லாம் எந்த அளவுக்குப் புரிந்து கொள்ள முடியும் என்று சந்தேகிக்காமல், என்னை ஊக்குவித்து,

ஆக்கப்படுத்திய என்தந்தை **காசிராஜன் முத்துராஜா,** அவரின் தோழர் **மாணிக்கம் பிள்ளை** இருவரும் சேர்ந்து செய்த சமுதாயச் சேவைக்கு இச்சிறு நூலை சமர்ப்பணம் செய்து அவர்களின் மனிதவள மேம்பாட்டுணர்வை வாழவைப்பதில் பெருமையடைகிறேன்.

முப்பது ஆண்டுகாலம் அரசாங்கப் பணியில் உண்மையாக உழைத்தமைக்காக ஓய்வூதியம் பெறுவது உரிமைப்படி சரியெனப் பட்டாலும், இப்போது இந்நாட்டு மக்கள் அளித்து வரும், (ஓய்வு) ஊதியத்திற்காக இறுதிவரை எழுதி உழைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்ற என் இலட்சியத்தையும் நிறைவேற்றிக் கொள்கிறேன்.

சுடரொளிக் கவிஞர், அரியூர் மருத்துவர்

காசி பிச்சை

உள்ளே . . .

1. மனித வள மேம்பாடு 7
2. நோக்கம் 10
3. படுக்கையை விட்டு 14
4. பழக்க வழக்கம் 20
5. அனுபவ ஆலோசனைகள் 26
6. உயிரின் கதை 29
7. மல்லிகைப்பூ மருத்துவம் 35
8. வைரச் சுரங்கங்கள் 38
9. வல்லவனாக 42
10. மூலியும் மூங்கில் காடும் 45
11. மூலிகை ஷாம்பு 50
12. எழுவது எப்படி? 54
13. இலக்கியத்தின் தோற்றுவாய் 60
14. வாழ்க்கை என்பதே அனுபவிக்க! 63
15. உயிர் காப்பான்கள் 67
16. கால்நடை சிகிச்சை 74
17. உடற்பயிற்சி 77
18. காலை நேர சிகிச்சை சேவை 81
19. உண்ணாவிரதம் 84
20. இயற்கை வாழ்வு 89
21. தடுப்பு அணை 93
22. வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் 97
23. முழுமையான செறிமானம் 101
24. இறுதிப் பேருரை 104

1

மனிதவள மேம்பாடு

தமிழ்நாடு எத்தனையோ செல்வ வளங்களை இழந்துவிட்டது. ஒரு பகுதியை 'புனல் வாத' சூழ்ச்சியால் ஆடிப்பெருக்கு நாளில் ஆற்றுநீரில் அழித்து இழந்தது. இன்னொரு பகுதியை பொங்கலின் முதல் நாள் போகிப் பண்டிகையில் 'அனல் வாத' சூழ்ச்சியால் தீயில் எரித்து இழந்தது. எல்லாமே வஞ்சனை; சூது; சூழ்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத அப்பாவித்தனத்தால் அத்தனையும் இழந்தது; மறைமுகப் படையெடுப்பால் நாசம் போனது.

எத்தனை எத்தனை இலக்கியச் செல்வங்கள்! எத்தனை ஆயிரம் மருத்துவக் குறிப்புகள்! எத்தனைவித மூலிகைகளின் சிகிச்சை குணங்கள்! மனிதப் பிறப்பின் ஊற்றுக் கண்ணாக இருந்து, மனிதகுல நாற்றாங்காலாக பரிணமித்து, வளர்ந்த தமிழ்நாடு, உலகத்திலேயே உயர்ந்து நிற்கவேண்டிய தமிழ்நாடு – தன்நிலை இழந்து, உலகப் படத்தில் தமிழ்நாடு தனி நாடாக இடம் பிடித்திருக்கும் "அந்தஸ்தை" இழந்துவிட்டு, பரிதவித்துக் கொண்டிருக்கும் நிலை, உலகத்தில் வேறு எந்த நாட்டிற்கும் ஏற்படவில்லை. வெட்கம்! வேதனை!!

இழந்துவிட்ட மருத்துவ நுட்பங்கள் எத்தனை! மருத்துவ மூலிகைகள் எத்தனை! எத்தனை!! தமிழ் மருத்துவம் தெரியாதவர் களெல்லாம் இன்றைக்கு சிறப்பு நிலை (Specialists) மருத்துவர்கள். இதயத்தின் சுருக்குநிலை அழுத்தம் (Gystolic Pressure) விரிநிலை அழுத்தம், (Diastolic pressure) மந்த நிலை வயிரால் தேங்கிஓடும், ரத்த ஓட்டம் முதல், பல்வேறுவிதமான நோய்களை, நாடித்துடிப்பை

வைத்தே கண்டு பிடித்தவர்கள் நம்முன்னோர்கள். வாதநாடி, பித்தநாடி, சிலேத்தும நாடி ஆண்களுக்கு வலதுகையிலும், பெண்களுக்கு இடது கையிலும், கைவிரல் நெட்டியெடுத்து, பட்டுத்துணி போர்த்தி நாடி பார்த்தார்கள். எல்லாமே பழங்கதையாய் போய்விட்டது. அந்த நுட்ப மெல்லாம் மறந்தே போய்விட்டன.

எத்தனையோ சிறப்புகள் இருந்தும் ஆங்கில மருத்துவத்திற்கு முன்னால் நம் தமிழ் மருத்துவம் சிறகைச் சுருக்கிக் கொண்டது. உண்மையே! ஏன் ?

ஒரு ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்புகூட தமிழக விவசாயிகள், கிராமத்து வாசிகள், பலவித நோய்களையும், அதற்கான சிகிச்சை முறைகளையும், அதற்கான மூலிகைகளையும் தெரிந்து வைத்து இருந்தார்கள். ஆங்கில மருத்துவத்தை 'காசு பண்ணும்' தொழிலாக அரசாங்கம் தூக்கி நிறுத்திய பிறகு, நாட்டுமருந்து நலிவடையத் தொடங்கிவிட்டது. "அனைத்து இங்கிலிஷ் மருந்துகளும் கிடைக்கும்" என்று மருந்துக் கடைகளில் விளம்பரப்படுத்தினார்கள். இங்கிலிஷ் மருந்து என்றால் அது என்னவோ உயர்ந்த தர மருத்துவம் போலவும், உயர்ந்த தரத்தை விவசாயிகளின் வீட்டில் கொண்டுவந்து காலடியில் கடை விரித்துள்ளது போலவும், ஒருமாயத் தோற்றத்தை கவர்ச்சியாகக் காட்டிவிட்டாகள் . சீந்த நாதியின்றி தமிழ் மருத்துவம் இறக்கையை சுருட்டிக் கொண்டது.

இயற்கைக்கும் (மூலிகைகளுக்கும்) செயற்கைக்கும் (சிந்தடிக்) மூட்டிவைக்கப்பட்ட போட்டிகளில், கற்றுக்குட்டிகளுடன் போர் செய்வதை தலைசிறந்த மல்யுத்த வீரர்கள், தரம் குறைந்த போட்டியில் ஈடுபடாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளும் பெரிய மனிதன் தோரணை போல, மூலிகை மருத்துவம் ஒதுங்கிக் கொண்டது என்பது தான் உண்மை.

ஆங்கில மருத்துவம் உடனடியாகப் பலன் கொடுக்கிறது. மூலிகை மருத்துவம் 'மண்டலம்' கணக்கில் நீட்டித்துச் செல்கிறது என்று அலுத்துக் கொண்டதின் விளைவுதான், இயற்கை மருத்துவத்தை வீட்டிற்கு வெளியே நிறுத்தி வைத்து விட்டது. தலைவலி வருகிறது ஒரு மாத்திரை விழுங்குகிறாகள். உடனே விடுதலை பெறுகிறார்கள், அதனால் ஆங்கில மருத்துவ மாத்திரை மீது

அளவுகடந்த நம்பிக்கை ஏற்பட்டுவிட்டது. அப்படிப்பட்ட மாத்திரைகள் செயல்படும் முறை, ஏற்படும் ஒவ்வாமை, பக்க விளைவுகள் நல்லது செய்வதற்குப் பதிலாக உண்டாக்கும் தீங்குகள் பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதில்லை.

ஆங்கில மருத்துவம் தாழ்ந்தது, சித்த மருத்துவம் உயர்ந்தது அல்லது ஒன்று குறையுள்ளது மற்றது குறையில்லாதது, என்று பட்டியலிட்டு வெட்டித்தனமாகப் பட்டிமன்றம் நடத்த இடம் கொடுக்காமல், மனித வாழ்க்கைக்குத் தேவையான, – செலவில்லாத – நிரந்தர பயன் கொடுக்கக்கூடிய, எங்கும் அலையாமல் கண்முன் கிடைக்கும் மருந்து கொண்டு சிகிச்சைப் பெற்று வாழ்கையை எளிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் முறையில் 'உள்ளங்கையில்' கொடுப்பது தான் நோக்கம்.

இந்தவித அடிப்படையில் இந்தத் தொகுப்பை வெறும் அனுபவப் பாடமாக வாசகர்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டுமேயன்றி "ஆராய்ச்சி நூலாக" எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது என்று வேண்டிக்கொள்வதும் என் முழு முதற்கடமை.

இத்தொடரில் குறிப்பிட்டுள்ள சொல்லாடல்கள் மிகமிகச் சொற்பமே! நான் கேட்டறிந்தவைகளில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்காக இருக்கிலாம். மற்றவைகளை மறந்துத் தொலைத்து விட்டேன். சிலவைகளுக்குப் பொருளும் புரியாமல், மூலிகையும் தெரியாமல், மீண்டும் நினைவுப்படுத்திப் பார்க்கப்படாமல் மறந்துபோய்விட்டன.

மனிதர்கள் கைகொள்ள வேண்டிய அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களிலேயே மருத்துவ நுணுக்கங்களை கடைபிடித்துக் கொண்டால் எந்த நோயும் அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும். அணுகினாலும் எளிதில் துறத்தப்பட்டு விடும். அதாவது "உண்ணும் உணவே மருந்து" என்பது தான் அடிப்படை. அதனால் காலையில் தொடங்கி இரவு படுக்கும் வரை கடைபிடிக்க வேண்டிய பழக்கங்கள், உணவுமுறைகள், இன்ன பிற அவசியமான குறிப்புகளை இதன்மூலம் வெளியிட்டு மனிதவள மேம்பாட்டிற்கான என்பங்கினை கையளிப்பதில் நிறைவு கொள்கிறேன்.



2

நோக்கம்

என் தந்தையும் அவரின் மருத்துவத்தோழரும் பேசியபடியே கண்ணில்படும் ஒவ்வொரு மூலிகையையும் காட்டிக்காட்டி, அதன் பலன்களைச் சொல்லியபடி, விவாதித்தபடி வயல் வரப்புகளில் சென்று கொண்டிருப்பார்கள். நான் மிகநெருக்கமாக அவர்களுக்கு நடுவில் இருந்து கேட்டபடி சென்று கொண்டிருப்பேன் அப்படிப்பார்த்துப் பார்த்து, கேட்டுக்கேட்டுப் பழக்கப்பட்ட நான், அடுத்த நாளில் அம்மூலிகைகளை பார்க்க நேரும் போதெல்லாம் அவர்களின் பேச்சின் சாரத்தை அசைபோட்டபடி சென்று கொண்டிருப்பேன். இது எனக்கு கிடைத்த நேர்முக, செயல்முறை பயிற்சி.

தேடிக்கொண்டு ஆலோசனை கேட்க வந்தவர்கள், நோயைப் பற்றி சொல்லிக் கொண்டு வருவார்கள். கேட்டு முடிந்து, "பாரப்பா", அல்லது "கேளப்பா", அல்லது "சொல்லுவேன் மானிடர்க்கு" அல்லது "ஆமப்பா" அல்லது "காணப்பா" என்று பாடத் தொடங்கிவிடுவார் மாணிக்கம் பிள்ளை. பாடல் முடியும் வரை யாரும் குறுக்கே பேசக் கூடாது. பாடி முடிந்து மீண்டும் மறுமுறை நோய்பற்றிக் கேட்டுவிட்டு, மருத்துவ ஆலோசனை கூறி அனுப்பி விடுவார். அதாவது அந்த நோய்க்கான, தன் நினைவில் இருந்த பாடலை நினைவுப்படுத்திப் பாடி, மருத்துவ மூலிகை, சிகிச்சைமுறை சொல்லி அனுப்பி வைத்து விடுவார். அந்தப் பருவத்தில் அது என்ன பாடல் என்று முழுவதுமாக உள்வாங்கி மனனம் செய்ய என்னால் இயலவில்லை. முதல் சொல் மட்டும் புரியும், மற்ற அடிகள் புரியாமல் திகைப்பை ஏற்படுத்தும். அத்தனை பாடல்களும் தமிழ்ச்செல்வங்கள்; மருத்துவ வைரங்கள்; தங்கச் சுரங்கங்கள்.

எல்லாம் போயிற்று! காணாமல் போயிற்று! தோண்டி எடுக்கப் படாமலேயே மூழ்கிப் போனது, அதற்காக இன்று வேதனைப் படுகிறேன்.

வயல் வரப்புகளில் யாராகிலும் மலம் கழித்திருப்பார்கள். பார்த்தபடி நின்றுவிடுவார். மலத்தின் தன்மையைப் பார்த்து, இதனைக்கழித்த மனிதனுக்கு இந்தநோய், இன்னது சாப்பிட்டிருக்க வேண்டும். இந்த மூலிகை சாப்பிட்டு, இந்தவிதப் பத்தியம் கடைப்பிடித்தால் தேறுவான், இல்லையேல் 3 மாதம் அல்லது 6 மாதத்தில் இறக்க நேரிடும் என்பதாகப் பேசிச் செல்வார்கள்.

சில நேரங்களில் இது கம்பஞ்சோறு சாப்பிட்டவன் கழித்தது, இது கேப்பை ரொட்டி சாப்பிட்டவன் கழித்தது இன்னவித அரசிச் சோறு சாப்பிட்டவன் கழித்தது; இறைச்சி சாப்பிட்டவன் கழித்தது என்பதாகப் பேசிச் செல்வார்கள். ஒருமுறை இந்த மலம் இரவு 2 – 3 மணிக்குக் கழித்ததாக இருக்கவேண்டும்; அந்த நேரத்தில் இந்தக்காட்டில் மனித நடமாட்டத்திற்கான காரணமே இல்லை; இந்த வழியே ஏதோ திருட்டு நடந்திருக்க வேண்டும் என்பதாகப் பேசிச் சென்றார்கள். உள்ளபடியே அன்று கொள்ளிட ஆற்று நடு மணலில் நாணல் புதரிலிருந்து ஒரு "சாமி சிலை" கண்டெடுத்து மாடுமேய்ப்பவர்கள் தூக்கி வந்தார்கள்.

தன்னுடைய பத்துவயதுப் பேரனுடன் மருத்துவ உதவி நாடிவந்த ஒரு பெரியவர், இறுதியாக ஒரு கேள்வி கேட்டார். "மருந்துச்செடி என்றால் ஒரு நோய்க்கு ஒன்று தான் இருக்க வேண்டும். ஏன் நாட்டுமருந்து என்றாலே பல மூலிகைகள், பலவேர்கள் கலந்து கொடுக்கிறார்கள் ?"

நடந்து கொண்டிருந்தவர்கள் அப்படியே அருகில் இருந்த மதகில் உட்கார்ந்து விட்டார்கள். குழம்பில் புளிப்புக்காகப் "புளி" சேர்க்கிறோம். கரிப்புக்காக "உப்பு" சேர்க்கிறோம். உரைப்புக்காக "மிளகாய்" சேர்க்கிறோம். ஆனால் குழம்பாகச் சாப்பிடும்போது அதன் சுவையும் மாறி விடுகிறது. தன்மையும் மாறிவிடுகிறது. அல்லவா ? அப்படி ஒவ்வொரு மூலிகையும் தனித்தனி குணங்களாக இருந்தாலும் ஒன்றுசேரும்போது குழம்புபோல மருந்தாகி விடுகிறது. மாத்திரை

மருத்துவமாக இருந்தாலும், மூலிகை மருத்துவமாக இருந்தாலும் சிகிச்சை சிகிச்சைதான். மாத்திரை கொடுக்கும் மருத்துவரிடம் எந்த உபாதை போக்க வந்திருப்போமோ, அதற்கு மட்டும் மாத்திரை வாங்கிச் செல்பவர்கள், மூலிகை மருத்துவரிடம் மட்டும் ஊராருக்குள்ள நோய் அனைத்திற்கும் மருந்துகேட்டு சிகிச்சையையே சிறுமைப்படுத்துவது நம்முடைய பழக்கம். அதனால்தான் மூலிகை மருத்துவம் மதிக்கப் பெறாமல் சிறுமைப்பட்டுப் போய்விட்டது.

சிறிது நேர மௌன இடைவேளைக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடர்ந்தார்.

“உலக அறிவு அனைத்தும் எத்தனை பெரிய அறிஞராக இருந்தாலும் ஒருவரிடமே அமைந்து விடுவதில்லை. ஒருதுறையில் சிறந்தவன் அடுத்தத் துறையில் அறிவிலி. எல்லோரும் எல்லாமும் கற்றுத் தேர்ந்துவிட முடியாது. ஒரு துறையை அறிந்தவர் அதனை அறியாதவருக்கு உதவிட வேண்டும். மூலிகை மருத்துவத்தின் சாரமும், எல்லா மருத்துவ குணமும் ஒரே மூலிகையிலேயே அடங்கிவிட முடியாது. ஒரு மூலிகை ஒரு வேலை செய்யும், இன்னொரு மூலிகை இன்னொரு வேலையைச் செய்யும். இரண்டு வேலையும் உடலுக்குத் தேவை.

“இதில் இன்னொரு நன்மையும் உண்டு. யாராகிலும் நோயைத் தவறாகக் கண்டறிந்து, தவறுதலாக வேறு மருத்துவ மூலிகை கொடுத்துவிடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். தவறான மூலிகை மருந்து அதிகமாக மனிதனை வாட்டி விடக்கூடாதல்லவா! வேறுவித பாதிப்பு சரிசெய்ய முடியாத அளவுக்கு ஏற்பட்டு விடக்கூடாதல்லவா! அதற்காகத்தான் மருத்துவ குணம் ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் “அளவாகவே” சேர்ந்துள்ளது.

அத்துடன் ஜீரண சக்தியையும் மாற்றிக் கெடுத்து விடக்கூடாது. கீரை வகை – உணவு வகை – போல சிரமம் இல்லாமல் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டும். மருந்துப்பொருள் கிரகிக்கப்பட வேண்டும். உடல் இயக்கத்திற்ககுத் தக்கவாறு மெல்ல மெல்ல நோயை நீக்கி செம்மை படுத்த வேண்டும். செடி வளருவது போல, மெல்ல மெல்ல

நடைபெற வேண்டிய “இயற்கைச் செயல்” நோய் நீக்கம் என்பது. திடீர் புரட்சி என்பதெல்லாம் சரியல்ல. வேறு வேறு உறுப்புகளை நாளாவட்டத்தில் கெடுத்துவிட நாமே வழிவகை செய்திடக் கூடாது.

இப்படிப் பலப்பல நாட்கள், பல்வேறு வினாக்கள்கள், பல்வேறு நோய்களுக்கான அறிகுறிகள், அதற்கான மருத்துவ மூலிகைகள், கொடுக்கும் முறைகள், சின்னஞ்சிறு வயதில் (11 – 16) கேட்டறிந்த வைகளை உங்கள் முன்படைப்பதே இப்படைப்பின் நோக்கம். அந்தக் காலத்தில் சமுதாயச் சான்றோர்கள் ஊருக்கு ஊர், தெருவுக்குத்தெரு “அறவாழி”களாகத் தொண்டுள்ளம் கொண்டிருந்தவர்கள் சமுதாயத் தலைவர்களாக விளங்கினார்கள். அப்படிப்பட்ட தமிழ் மருத்துவர்களின் அருகிலிருந்து, விளக்கம் கேட்டு 50 ஆண்டுகள் கழித்து எழுத்துரு படுத்தியவனின் வாக்கு மூலமாகத்தான் இதனை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதாகிலும் தவறான குறிப்பு காண நேர்ந்தால் அது சிகிச்சை செய்தவரின் தவறல்ல. எழுத்துரு படுத்திய என்னுடைய தவறாகத் தான் இருக்க முடியும். அப்படிக்காண நேர்ந்தால் பொறுத்தருள வேண்டுவதுடன் சுட்டிக்காட்டினால் திருத்திக் கொள்ள முடியும்.



3

படுக்கையை விட்டு

“சூரியனைப் பார்க்க எழுபவன் சுறுசுறுப்புக்காரன்
சூரியன் பார்க்க எழுபவன் நோய் நொடிக்காரன்”

வேலை இருந்தாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி, பணி நாளாக இருந்தாலும் சரி, விடுமுறை நாளாக இருந்தாலும் சரி, அதிகாலையில் விழித்தல் என்பது திடகாத்திரமான உடல் வளத்திற்கு ஆணிவேர்.

விழித்து எழுந்து விட்ட மூலையை மீண்டும் படுக்க வைத்திருப்பது என்பது – விழித்த பிறகும் நீண்ட நேரம் படுக்கையில் புரண்டு கொண்டிருப்பது என்பது – புதிதாகப் பிரசவிக்கப்பட்ட இளங்கன்றை எழுந்து நடக்க விடாமல் கட்டிப்போட்டு முடமாக்கிவிடுதல் போன்றது; சுதந்திர ராஜாவாகத்திரிய வேண்டிய சிங்கத்தை கூண்டுக்குள் அடைத்து வைப்பது போன்றது; தாமாக விரும்பி தன்னுடைய உடலுக்கு தானே தீமூட்டிக் கொள்வது போன்றது.

உறங்கி தானாக எழுந்தாலும் சரி, அடுத்தவர் எழுப்பிவிட்டு எழுந்தாலும் சரி, மெல்ல கண் விழித்து, கண்ணிற்கு ரத்த ஓட்டம் பாய வைத்து, கண்களை தேய்த்து விட்டு, உடலை விரைப்பாக்கி, திமிர் முறித்து, விரைப்பான உடலை புரண்டு கொடுத்து, இரண்டுமுறை கை, கால் நீட்டி ரத்த ஓடடத்தைப் பாய்ச்சி, தளர்ந்த உடலை முறுக்கேற்றி உடலை சுறுசுறுப்பாக்கி எழுந்து நடப்பதே சரியான முறை.

உறங்கி எழும் நாயும், மாடும்கூட திமிர்முறித்து, கால்களை விரைத்து முறுக்கேற்றி கொட்டாவி விட்டு, நடக்கத் தொடங்குவதை கவனித்திருக்கலாம். தூங்கும் பொழுது தசை நார்கள் விரிவடைந்து,

தொய்வு கொடுத்து, ரத்தக் குழாய்கள் விரிந்து கொடுத்து, மிதவேகத்துடன் ஓய்வு எடுத்து இயங்கி வந்த உறக்க நிலையை மாற்றி, ரத்தக் குழாயை முறுக்கேற்றி, பருமனை குறைத்து, அதிகவேகத்துடன் அதிக அழுத்தத்துடன் குருதியை மூளைக்குப் பாய்ச்சி, துடிப்புடன் எழச்செய்வதுதான் விழிப்பு. ஆழ்குழாய் கிணற்றிலிருந்து 3" x 3" அளவுள்ள குழாய்களில் நீர் வருவது போன்றது உறக்க நிலை குருதி ஓட்டம். 3" x 2"1/2 குழாயில் நீர் பீச்சிடுவது போன்றது விழித்தெழுவது என்று சாதாரணமாகப் புரிந்து கொண்டால் போதும். காலையில் எழுந்து கழிவுகள் நீக்குதல் முதல் கடமை. சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது எரிச்சல் இருந்தாலும், அளவுக்கு அதிகமாக கருமஞ்சலாக இருக்குமேயானாலும், முதல் நாள் குடித்த “குடிநீர்” தேவைப்பட்ட அளவுக்குக் குடிக்கவில்லை என்று பொருள். உடல் நிலையும் சற்று சூடாக இருப்பது போல உணர முடியும். சராசரியாக மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 1.8 லிட்டர் – 3 லிட்டர் வரை குடிநீர் தேவை என்று பலவித அளவுகளைக் கூறக் கேட்டு இருக்கிறோம். சராசரி குடிநீர் அளவு, 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 50 மில்லி குடிநீர் தேவை.

நன்றாக வாய்கொப்பளித்துவிட்டு, நிறைவுபடும் அளவிற்கு மண்பானை குளிர்நீர் அருந்திவிட்டு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். பலரும் நீண்ட தூரம் நடந்து சென்று வருவதைப் பழக்கப்படுத்தி வருகிறார்கள். நடையும் ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சி தான். இருந்தபோதிலும், அறைக்குள்ளாகவேகூட நல்ல பயிற்சி எடுக்க முடியும்.

உடலில் உள்ள அனைத்து மூட்டுகளையும் அசைய வைத்து செயல்படுத்திப் பார்க்க வேண்டும். அனைத்துத் தசைநார்களையும், அவைகளுக்கான வேலையைச் செய்ய வைத்து, இயக்கத்தைச் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் வெளிப்படையான, எதார்த்தமான புரிதல். அதாவது தினமும் வீட்டைப் பெருக்கி, பாத்திரம் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவது போல என்று வைத்துக்கொள்ளலாம்.

தலை முதல் கால் வரை ஒவ்வொரு உருப்பிற்கும், ஒவ்வொரு விதமான பயிற்சிமுறை இருக்கிறது. அறைக்குள் மின் விசிறிக்கு அடியில் உடற்பயிற்சி செய்வதைவிட, திறந்தவெளி மொட்டைமாடி

சிறந்தது. உடற்பயிற்சியால் அதிக உபாதையும் இருக்கக் கூடாது, வலியும் இருக்கக் கூடாது. (no strain and no pain) அதற்காக தசை நார்களை நீவிவிட்டு சுகம் காணும் முறையிலும் இருக்கக் கூடாது.

தொலைதூரம் கைவீசி வேகமாக நடப்பது மிகவும் நல்லது. இயலாதவர்கள் நடப்பதை மாற்றி, நின்ற நிலையிலேயே 'ஜாக்கிங்' அல்லது 'தாண்டு கயிர்' ஆட்டம் போல் செய்தாலே போதுமானது. உடலில் உள்ள அனைத்து நீள்தசை, சுருக்கு தசைகளை, தினமும் பயன் படுத்தி வருகிறோம் என்று சொல்ல முடியாது. மிதிவண்டி, இருசக்கர வாகனம் வாங்கி பயன்படுத்தாமலேயே பூட்டி வைத்திருந்தால் எத்தனை ஆண்டுகள் தாங்கும்? துருபிடித்து உலுத்துக் கொட்டி விடுதல் போல நம் உடம்பும் உலுத்துப்போன உடம்பாக ஆகிவிடக்கூடாது.

மூட்டை சுமந்து, கடுமையான பாரம் சுமந்து வேலைசெய்யும் கிராமத்து உழைப்பாளிமக்கள், யாராகிலும் கழுத்து மூட்டு எலும்பு தேய்ந்து விட்டதாக 'காலர்' மாட்டித்திரிகிறார்களா? தலை, தன் தலைமுடியை மட்டுமே சுமந்து அலுவலக அறையில் அசையாமல், 'டை கட்டி' உட்கார்ந்திருப்பவர்களுக்கு கழுத்து மூட்டு எலும்பு தேய்ந்து விட்டதாக 'களவடை' (காலர்) மாட்டிக்கொண்டு இயங்கு பவர்களைப் பார்திருக்கிறோம். கழுத்து எலும்பு வேலை செய்ததால் தேயவில்லை. வேலையே செய்யாமல் செயல் மறந்ததால் தேய்ந்துவிட்டது. நகைக்கத்தக்க செய்தி ஒன்று. 'மூலிகை மருத்துவம்' நாடி வந்த பிடரிவலி காரர் ஒருவருக்கு இன்னதென்று சொல்லாமல், உடல் தேற்றி மருந்து சாப்பிட்டு வரக்கொடுத்துவிட்டு, உயரமான தலையனையை மாற்றி, மிகமிக மெல்லிதான தலையணை வைத்துப் பழகச் சொன்னவுடன் கழுத்து வலி சரியாகிவிட்டது. இதில் மருத்துவம் என்பது கொடுக்கப்பட்ட மருந்தில் இல்லை, மாற்றப்பட்ட தலையனையில். அவ்வளவு தான்.

பயிற்சியின் போது இடுப்பு உள்ளாடை மட்டும் அணிந்து வெற்றுடம்போடு இருப்பது நல்லது. பயிற்சியின் இடையில் கைலியை வேட்டியை அடிக்கடி சரி செய்து கொண்டிருப்பது போன்ற தொந்தரவு இருக்கவே கூடாது.

சொல்லப்போனால், பயிற்சியின்போது மனம் வேறு சிந்தனையில் ஈடுபடவே கூடாது. ஒவ்வொரு அசைவின் போதும் நம் உடலின் தசைநார்கள் விரிவடைவதையும், சுருங்குவதையும்., மூட்டுகள் சுழல்வதையும் உற்றுக் கவனித்து '*உணர்ந்து*' ஈடுபட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு மூச்சு உள்வாங்குவதையும், வெளியிடுவதையும், உணர்ந்து புரிந்து, அதன் வேகம், ஆழம், செயல்பாடு, அளவு, அறிந்து அதனுடன் ஒன்றித்து ஈடுபட வேண்டும். இத்தகைய காலக்கட்டத்தில் வேட்டி தளர்தல், சட்டை தடுத்தல், ஆடை சரிசெய்தல் போன்ற " திசை திருப்பும் " செயல்களே கவனத்தில் நுழையக் கூடாது.

இந்தப் பயிற்சியின்போது உடல் வலிமை கூடி வளம் சேர்ப்பது போல, உள்ளமும் வலிமை கூடி வளம் கட்டி வருகிறது என்பது அனுபவத்தில் கண்டு கொள்ள முடியும். உள்ளம் இலகுவாவதைப் போல, உடலும் எடை இழந்து இலகுவாவதை உணர முடியும்.

இன்னொரு அடிப்படை உண்மையினையும் ஆழ்ந்து சிந்தித்து ஏற்க வேண்டும். நம் விருப்பத்திற்குத் தக்கபடி இயங்கும் விரிவு தசை சுருக்கு தசை இயக்கங்களுக்கு பயிற்சி அளிப்பது ஒருவிதம். தன் இச்சையாகச் செயல்படும் உள்ளுறுப்பு அவயங்களின் செயல்பாடு களுடன், இணைந்து பிணைந்து இருக்கும் நுரை ஈரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், கருப்பை, கர்ப்பப்பை முதலான உறுப்புகளும், அதில் சுரக்கும் உடல் இயக்கத்திற்குத் தேவையான நீர் சுரப்பிகளுக்கும், நாளமில்லா சுரப்பிகளுக்கும் வேண்டிய இன்றியமையாத பயிற்சியும் இன்னொரு விதம். நாளமில்லா சுரப்பிகளின் தொடர்ச்சியான, இடைவிடாத, அளவான சுரப்பிகளின் ஊற்றுகள்தான் நம் உடலை சமச்சீர் நிலையில் வைத்திருக்கின்றன. கழுத்தில் உள்ள தைராய்டு உறுப்பிலிருந்து சுரக்கும் தைராக்சின் அதிகமானல் உடல் ஒல்லி யாவதும், பற்றாக்குறையால் உடல் பருத்துக்கொண்டே செல்வதும் ஒருவித நோய். மண்ணீரலில் சுரக்கும் 'இன்சுலின்' தானே ரத்தத்தில், சிறுநீர் சர்க்கரை அளவைக் கூட்டுவதும் குறைப்பதுமான செயலைச் செய்கிறது. கர்ப்பப்பையின் நாளமில்லா சுரப்பியின் செயல்பாட்டுக் குறைபாட்டால்தான்

பெண்களுக்கான அனேகவித நோய்கள் பெருகுகின்றன என்பதை மேலெழுந்தவாரியாகப் புரிந்து கொண்டாலே போதும். ஒவ்வொரு அவய அவயத்திற்கானத் தனிப்பட்ட பயிற்சி பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ள ஆவல்படுகிறவர்கள், யோகாசனப் பயிற்சிப் பள்ளியில் முழுமையாகப் கற்றுத் தேர வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியின்போது வியர்வை வழிந்து கொட்டினாலும் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உடலுக்கு பயிற்சி கொடுத்து இயற்கையான இயக்கத்தை ஒரு முறையாகிலும் செய்ய வைப்பது போல, உடலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளும் ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை தன் வேலையைச் செய்து பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாதா ? கழனியில் நடுப்பகல் வெயிலில் வேலை செய்யும் தொழிலாளியின் உடல், எந்த மின் விசிறி காற்றுச் சுகத்தைத் தேடுகிறது ?

ஒவ்வொரு உயிர்கட்கும் உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படையான குறைந்தபட்ச அசைவுகளாவது தேவை! தேவை!! தேவை!!! இந்த உழைப்பைக்கூட மறப்பவர்கள் அல்லது மறுப்பவர்களின் உடலை, இயற்கை என்னென்னவோ வேண்டாதவற்றையெல்லாம் விளைய வைத்து காடாக்கி விடும் என்ற எச்சரிக்கையை மறந்துவிடக் கூடாது.

நம் முன்னோர்கள் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் பலசாலி யாக வாழ்ந்தார்கள் என்பது முற்றிலும் உண்மை. இயற்கை உணவு (சமைக்காத காய்கறி, பழங்கள்) சாப்பிட்டு உடல் வளம் பெற்றவர்கள், காலப்போக்கில் சமையில்முறை புகுத்தப்பட்டப் பிறகு ஆயுட்காலம் குறைந்து, இயற்கை அறிவியலும் அறவே மறந்து, சராசரி ஆயுட்காலம் ஆண்டுக்கு 1/2 மணி நேரம் குறைந்து, ஏழுக்கு இறங்கி, நவீன அறிவியலின் வளர்ச்சியால் 56ஐ தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். இயற்கைவள வாழ்வியல் முறையில் சராசரி வயது 100க்கு மேல் எட்டிப் பிடிக்க வேண்டும். இந்த நோக்கத்தை எப்போது சாதிக்கப் போகிறோம் ? 300 ஆண்டுகள் வாழவேண்டியவர்கள் மனிதர்கள்.

உடற்பயிற்சி முடிந்த பிறகு சிறுநீர் கழித்தல் உணர்வு தானாக வரவேண்டும், வரும். பயிற்சியின் போது எவ்வளவு வியர்வை சிந்தினாலும் கழிக்கப்படும் சிறுநீர் (எழுந்தவுடன் குடிக்கப்பட்ட

நீரினால்) தெளிவான நீராக – அதாவது விழித்து எழுந்தவுடன் கழித்த சிறுநீர் போல அல்லாமல் – அடர்த்தி குறைந்த நீராக இருப்பதை உணர முடியும். அதாவது முதல் நாள் பயன்படுத்தியப் பாத்திரத்தை நீர் தெளித்து ஊரவைத்து, அலம்பி எடுத்து தூய்மை செய்வது போல என்பது பொருள். காலையில் குடித்த நீர் கழுவி துடைக்கும் வேலையை மிகச்சரியாகச் செய்துவிட்டது என்பதோடு, சர்க்கரை வியாதிக் காரர்களுக்கு காலையில் அருந்தும் நீர் ஒரு முக்கிய சிகிச்சை என்பதை அனுபவத்தில் கண்டவர்கள் உண்டு. காலையில் நீர் அருந்தும் பழக்கத்திற்கு ஆட்படுத்திக் கொண்டால் தேகம் ஒருவித பளபளப்புப் பெறுவதோடு, பழுதில்லா புது எந்திரம் போல, புத்துணர்ச்சியோடு உடல் இயங்குவதையும், உள்ளத்திற்கே ஒரு மகிழ்ச்சி, குதுகாலம் பெறுவதையும் நுட்பமாக உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

எளிதான உடற்பயிற்சி செய்ய சராசரி 30 நிமிடங்கள் போதும். வண்டிக்கு மசை போடவில்லை என்றால் அச்சாணி தேய்ந்து ஆயுட்காலம் குறைந்து விடும்; சக்கரமும் பயன்படாதொழிந்துவிடும். பயிற்சியைத் தட்டிக்கழித்தால் கழுத்து வலி, மூட்டு வலி, முழங்கால் வலி, குதிங்கால் வலி எல்லா நோயும் தாக்கி தொப்பை பெருத்து வாழ்க்கையைச் சலிப்படையச் செய்து விடுமென்று எச்சரிக்கையாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடற்பயிற்சியும், யோகாசனமும், தியானமும் எல்லாமே உடலையும், உள்ளத்தையும் பக்குவப்படுத்தி செயல்பாட்டில் முழு பயன்பாட்டில் வைத்திருக்கும் “கருவிகள்” என்பதே மன, வள, நல, இயற்கை மருத்துவம்.

எல்லாவற்றையும்விட காலைக் கதிரொளியில் குளித்துமூழ்க வேண்டும். காது துவாரம், தொப்புள் குழி வழியே சூரிய ஒளி கிரகிக்கும் முறையில் கதிர் வீச்சினை உள்வாங்க வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வுக் கான இயற்கை அளித்திருக்கும் திறவுகோலே இதுதான்.



4

பழக்க வழக்கம்

நம்முடைய சாப்பாடு என்பதே மாவுப்பொருள், கொழுப்புப் பொருள், புரதப் பொருள் அடங்கியதொரு கூட்டுக்கலவை. சாப்பாட்டின் பெரும் பகுதி இது. இவைதவிர வைட்டமின்கள், தாது உப்புகள் சாப்பாட்டின் சிறுபகுதி. சர்க்கரைப் பொருளும், கொழுப்பும், புரதமும் கூட இல்லாமல், கிடைக்காமல் சிலகாலம் உயிர் வாழ்ந்திட முடியும். ஆனால் வைட்டமினும், தாது உப்புகளும் அறவே இல்லாமல் உயிர் வாழ்ந்திட முடியாது. இந்த வைட்டமினும், தாதும், காய்கறி, கீரைகளில் தான் இருக்கின்றன. இந்தக் காய்கறி கீரைகளுக்கு என்ன பெயர் வைத்திருக்கிறோம் ? **'தொட்டுக்க' 'கடிச்சுக்க'** என்பது தானே ! அதாவது தொட்டுக் கொள்ளவும், கடித்துக் கொள்ளவும் தான் காய் கறிகள். (சாப்பிட அல்ல) என்ன தலைகீழ் மாற்றமானப் பெயர் ! எதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டுமோ அதனை வெறுமனே தொட்டுக் கொள்ள மட்டும் வேண்டுமாம் !

கிராம அளவில் இன்னுமொரு பழக்கம் உண்டு. அந்தந்த வீட்டில் அவரவர் நிலத்தில் என்னென்ன விளைவிக்கிறார்களோ, அவைகள் காய்த்து ஓயும் வரை அதே (ஒரே) காயினை பெரும்பாலும் சாப்பிடுவது. உடலுக்குத் தேவையான எல்லாவித சத்துக்களும் ஒரே காயில் இருக்க முடியாது. இல்லை என்பது உண்மை. அதுபோல உடலுக்குத் தேவையில்லாத, அல்லது வேறு நச்சுத்தன்மை கொடுக்கக்கூடிய "சத்தும்" ஒரே காயில் நிரம்பிவிட முடியாது. இல்லை என்பதும் எதார்த்தம். ஆனால் ஒரே காயை நீண்டநாள் சாப்பிட்டு

வந்தால் ? அந்த இடத்தில் தான் நோய் தொடங்கி வைக்கப்படுகிறது. இதனை வேறு விதத்திலும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

சிலருக்கு சில காய் பிடிக்கும்; அதிகம் சாப்பிடுவார்கள்; சிலருக்கு, சில காய் பிடிக்காது; அறவே ஒதுக்கி விடுவார்கள். இரண்டுமே தவறு.

ஒதுக்கி விடும் காயில் உள்ள சத்து கிடைக்காமல் போகிறது என்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், அந்தக் குறிப்பிட்ட இயற்கையான சத்து வேண்டி, வேறு "செயற்கை மாத்திரைகளை" தேடி வாங்கி விழுங்கிக் கொள்ள வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

அதிகம் உட்கொள்ளும் காயில் உள்ள வேண்டப்படாத சத்தினால் நோய் உண்டாகி, சிகிச்சை பெற ஆங்கில மருத்துவத்தை நாடித்தீர வேண்டிய அவலம், அதற்கும் செலவு. வேண்டாததை நிறுத்திக் கொள்வதும், வேண்டியதை எடுத்துக் கொள்வதும் நம் கையில் தானே இருக்கிறது. இது நாக்குருசிக்கு செல்லம் கொடுப்பதால் வரும் தீவினை. அதனால் தான் தமிழ்நாட்டில் "**நாக்குக்கு செல்லம் கொடுத்தால் நாசமாய் போய் விடுவாய்**" என்ற பழமொழி ஏற்பட்டுள்ளது. இயற்கையான மூலிகை மருத்துவத்தில், சில கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. பத்தியம் இருக்க வேண்டுமென வற்புறுத்தல் உண்டு. ஏன் தெரியுமா ?

பொதுவாகச் சொன்னால் உப்பு, புளி, கருவாடு, மீன், அகத்திக் கீரை, கத்தரிக்காய், தாளிப்பு போன்ற பொருட்களை பல நேரங்களில் ஒதுக்கச் சொல்வார்கள். உப்பு அதிகம் சேர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு ஒரு விதமான நோய் வரும். அவர்கள் வாத உடம்புக்காரர்களாக இருப்பார்கள். சிலர் புளி அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வார்கள், அவர்கள் பித்த உடம்புப்காரர்களாக இருக்கக்கூடும். சிலர் அதிகமாக ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) ஏற்படுத்தும் கவிச்சை, கருவாடு, கத்தரிக்காய் அதிகம் சேர்த்து வருவார்கள். இவர்கள் சிலேத்தும உடம்புக்காரர்களாக இருக்கக்கூடும்.

இவர்களின் நோய்களுக்கான காரணத்தை முதலில் அகற்றியாக வேண்டும். எந்தப் பொருளை யார் யார் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பாடுகிறார்களோ, அந்தப் பொருளால்தான் அவர்களுக்கு நோய்

வருகிறது. எந்தப் பொருளை வெறுத்து சாப்பிடாமல் ஒதுக்குகிறார்களோ அந்தப் பொருளில் உள்ள குறிப்பிட்ட சத்துப் பற்றாக்குறையால் இவர்களுக்கு நோய் வருகிறது என்பது அடிப்படை.

பொதுவாக கசப்புச் சுவையான வேப்பம் பூ ரசம், பாகற்காய், சுண்டைக்காய் பெரும்பாலானவர்கள் சாப்பிடுவதில்லை. 'கசப்பைத் துறந்தால் வாழ்கையே கசந்து விடும்'. நம் நாட்டு பழமொழி உண்மையைத் தான் கூறுகிறது. உண்மை தான் கசக்குமே! கசப்பைத் துறந்தால் பொய்யுடல்; பொய் வாழ்க்கை. இந்த விதத்தில் நோய்க்கான காரணத்தைக் கண்டறியாமல் சிகிச்சை செய்வது தவறு தானே! அதற்கும் தான் பத்தியம் பயன்படுகிறது. அடுத்தபடியாக, உப்பு, புளிப்பு போன்ற சுவைகளின் மூலப்பொருள் இல்லாத நிலையில், உட்கொள்ளும் மருந்து ஜீராணிக்கப்பட்டு, உறிஞ்சப்பட்டு 'பழுது நீக்கும்' வேலையினை விரைவாக, எளிதாகச் செய்வதற்குப் பத்தியம் பெரிதும் துணை புரிகிறது. உப்பு வேண்டும், உப்பு வேண்டும் என்று குடல் உறிஞ்சிகள் உண்ட உணவில் தேடி அலையும் போது, கிடைக்காத நிலையில், கிடைத்ததில் கிரிகித்துக்கொள்ள முயலும் போது, மருந்து முழு அளவில் கிரிக்கப்பட்டு விடுகிறது. இன்னுமொரு நன்மையும் உண்டு.

பத்தியச்சோறு வயிறு முட்ட சாப்பிட முடியாது. ஆகவே குறைந்த அளவு சாப்பிடும் போது மருந்தும் உணவும் முற்றுமாக ஜிரணிக்கப்பட்டு விடுகிறது. அளவுக்கு அதிகம் இருந்தால் தானே ஏனோதானோ என்று வெளியில் தள்ள! பற்றாக்குறையானால் சக்கையிலும் பிழிந்து எடுத்துத் தானே தீர வேண்டும். ஆகவே நோய்யும் எளிதில், விரைவில் குணமாகி விடுகிறது.

இதோ இன்னுமொரு விளக்கம். காதில் சீழ் வடிகிறது – வலிக்கிறது. கண்ணில் பூளை தள்ளுகிறது – வலிக்கிறது. மூக்கில் சளி பிடிக்கிறது – மூச்சுவிடத் திணறல் ஏற்படுகிறது. தொண்டைப் புண் ஏற்படுகிறது – விழுங்க இயலவில்லை. எல்லாமே உணர முடிகிறது. எல்லாமே புற உறுப்புகள். உள்ளே இருக்கும் உறுப்புகள் கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், நாளமில்லா சுரப்பிகள் பழுதுபடுகிறது என்பது நமக்கு உடனடியாகத் தெரிவதில்லை.

காலம் கடந்து தெரியும் போது, எந்த உணவுப் பொருளால் இந்த நோய் உண்டாயிருக்கக் கூடும் என்று யூகிக்கிறோமோ அதனை முதலில் தவிர்ப்பதுதான் முதன்முதல் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை. அதற்காகவும் பத்தியம் பயன்படுகிறது. "உப்பு உண்பதே தப்பு" என்ற பழமொழியும் உண்டு. எந்தக் கரைசலில் உப்பு அதிகம் இருக்கிறதோ அந்த இடம் நோக்கி திசுக்களிலிருந்து நீர் கசிந்து வந்து உப்பை சமச்சீர் செய்துவிடும் என்பது இயற்கை. இந்த நிலையில் மருந்து திசுக்களுக்கு கிரகிக்கப்பட்டு எடுத்துச் செல்லப்பட இருக்க, நீர் சுரப்பு குடல் நோக்கி ஏற்படக்கூடிய நிலையில் மருந்து கிரகிக்க முடியாதல்லவா? அதனால் தான் உப்பில்லா பத்தியம் இருக்கச் சொல்வது. இன்னும் நிறைய இருக்கிறது. இப்போது இந்த அளவு புரிந்துகொண்டாலே போதும்.

"**உண்ணும் உணவே மருந்து**" என்ற வாழ்க்கைச் சட்டத்தை சரிவர புரியச்செய்தாலே மக்கள் சமுதாயம் செழிப்படைந்துவிடும். 12 கி. மீ. ஓடுவதற்கு 1 லிட்டர் பெட்ரோல் தேவைப்படும் போது, இன்னும் அதிகம் குடிக்கவில்லையே என்று கார் மீது கோபப்படுவோமா? உடல் இயக்கத்திற்கு வேண்டிய அளவு மட்டும் உண்ண வேண்டுமே ஒழிய அதிகம் எதற்காக? வீண் தானே!

முன் உண்ட உணவு செரித்த பிறகு, தேவைப்பட்ட அளவு அறிந்து உண்ண வேண்டும். மக்கள் நீண்ட காலம் வாழவைக்கும் வழி இது ஒன்று தான்.

அற்றால் அளவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு. (குறள் 943)

இதற்கு மேலும் ஒரு அறிவுரை, அறிவுள்ளவர்களுக்குத் தேவையா என்ன?

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் "நொறுக்குத் தீனி"யும், மரியாதைக்காகக் காபி குடித்தலும் தான், மிகப்பெரும் கேடு விளை விக்கிறது என்பதை காண முடிகிறது. நொறுக்குத் தீனியும், வடை, பஜ்ஜியும் சாப்பாடு தான் என்று எடுத்துக் கொள்வது இல்லை. என்ன தீனி சாப்பிட்டாலும் சோறு மூன்று வட்டிக் கொட்டிக் கொண்டால் தான் சாப்பிட்ட மாதிரி ஆகிறதாம்! அட எழவே!

முன்னர் சாப்பிட்டது செரித்து முடிந்தாயிற்றா என்ற கவலை, அக்கறைப்படும் பழக்கமெல்லாம் பலருக்குக் கிடையாது. ஜீனி போன்ற ஒரு நின்று கொள்ளும் நச்சுப் பொருள் அன்றாடப் பயன்பாட்டில் வேறெதுவும் கிடையாது என்று கூடச் சொல்லலாம்.

சோறு பாதிவெந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் யாரும் விருந்துக்கு வந்துவிட்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். பாதி வெந்துவிட்ட நிலையில் அதன் மேலேயே அரிசி போட்டு வேகவைப்போமா? ஏற்கனவே பாதி வெந்தது குழைந்து விடும். அல்லது பின்னால் போடப்பட்ட அரிசி வேகாமலேயே நின்று விடும். இவ்வளவு தானே! ஏற்கனவே சாப்பிட்ட உணவு செரித்து முடிந்த பிறகு அடுத்து வேளை நன்கு பசித்தப் பிறகு சாப்பிட்டால் மனித வாழ்வில் நோய் ஏது? மருந்து எதற்கு? சிகிச்சைக்கு அவசியம் எங்கே?

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். (குறள் 942)

சாப்பிடும் முறை, வரன்முறைக்காக எத்தனை பழமொழிகள் தமிழ்நாட்டில்!

1. நொறுங்கச் சாப்பிட்டா நூறு ஆயுசு.
2. அள்ளி அமுக்குனா அற்ப ஆயுசு.
3. குறைச்சு சாப்பிட்ட கூட ஆயுசு.
4. வயிறு முட்ட சாப்பிட்டா வயிற்றாலத் தான் போகும்.
5. பசித்துப் புசி.
6. நொறுக்குத் தீனி ஆயுள் குறுக்கி.
7. சினைப்பட்ட மாட்டை சீந்துமோடா காளை, செரிப்பதற்கு முன்னாலே தின்கிறவன் மோளை.
8. வாயைக் கட்டினால் நோய்க் கட்டுப்படும்.

பெருந்தீனி சாப்பிடுபவர்கள் நோயற்ற வாழ்வு வாழவே முடியாது என்பது மட்டுமல்ல, நல்ல செரிமானமாகி கழிவு வெளியேருவது இருக்கவே இருக்காது என்பது மெய்ப்பிக்கப்பட்ட உண்மை. வாந்தி என்பதே இதற்குமேல் செரிமானிக்க இயலாது என்று தேவையான அளவை வைத்துக் கொண்டு, அதிக அளவை

முன்புறமாக வெளியே தள்ளிவிடும் இயற்கையான சிகிச்சை என்பதை உணர வேண்டும். அதனால் தான் "வாந்தி வந்தால் வரவேற்பு கொடு" என்று பழமொழியால் சொன்னார்கள்.

அதே போல, ஜீரணிக்க முடியாமல் வயிற்றால் ஓடுகிறது என்றால், இந்த உடம்புக்கு இதற்கு மேல் எதுவும் தேவையில்லை, செரிமானிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று பின்வழியாக வெளியே தள்ளி விடுகிறது என்று பொருள். ஏற்கனவே சாப்பிட்டதை செரிமானிக்கவே அதிகப்படியாக உழைத்தாகிவிட்டது. இதற்கு மேலும் வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று வயிறு ஒத்துழையாமைச் செய்கிறது என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். "பேதி கண்டால் பீதி கொள்ளாதே" என்ற பழமொழியும் இந்தப் பொருளில் சொல்லப்பட்டது தான்.

தன்னுடைய ஜீரண சக்தியை தன்னால் உணர முடியாதா? காது கேட்பதை எப்படி உணர முடிகிறது. அதுவும் நரம்பு மண்டல இயக்கம் தானே! உணர முடியும். மனிதனுக்கு உணர்ந்து கொள்ளும் அறிவோடு வாழ அக்கரை இல்லை. அடுத்தவர்களின் சாப்பாட்டை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு, அடுத்தவர்களின் கொழுப்பை தூக்கிச் சுமந்துத் திரிபவன் நம் நாட்டில் நிறைய உண்டு தானே! அவர்களுக்காக இதனை தெளிவாகச் சொல்லித் தான் தீர வேண்டும்.

வாந்தி எடுத்தோ, வயிற்றால் ஓடியோ தான் பெருந்தீனிக்காரர் களைக் காப்பற்ற வேண்டும் என்று இயற்கையே சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் அளவிற்கு பேராசை பிடித்த "சாப்பாட்டு ராமன்"களை வளர விடுவது சமுதாய நலனுக்கே ஊறு விளைவிப்பதாகும் என்பதைச் சொல்லித்தான் தீர வேண்டும்.

இன்னொன்றும் இந்த இடத்தில் சுட்டுதல் நல்லது. பசிக்காகத் தான் சாப்பாடே ஒழிய நேரத்திற்காக அல்ல. சில உணவு செரிமானம் ஆக அதிக நேரம் பிடிக்கும். அப்படிப்பட்ட நேரத்தில் நேரம் வந்து விட்டதே என்பதற்காகச் சாப்பிட்டுத் தொலைக்க வேண்டாம். நேரம் மாறிப்போனால் போகட்டுமே! ஒருவேளை உணவை தள்ளி வைப்பதும் உடலுக்கு நல்லது தான். உடல் ஒன்றும் சோர்ந்து விடாது. சாப்பிட வில்லையே என்ற எண்ணம் தான் சோர்வாக இருப்பது போல் எண்ணச் செய்கிறது. அவ்வளவுதான்!



5

அனுபவ ஆலோசனைகள்

இந்த விதமான நல்லபல ஆலோசனைகள் அளிக்கும் ஆல மரங்களாக, அனேக முதியவர்கள் இன்னும் இருக்கிறார்கள். 80 வயது முதியவரிமிடருந்து அவர் வாழ்நாளில் கற்றுக்கொண்ட கல்வியின் சாரம், பட்டுத் தேரியபின் கற்றுக்கொண்ட பட்டறிவு, இத்தனை ஆண்டுகளில் அவர் படித்த நூல்களின் கருப்பொருள், அவர் பார்த்து, கேள்விப்பட்டு, அனுபவித்த ஒரு நூற்றாண்டு கால உலக நடப்பு, நாம் எதனைச் செய்ய வேண்டும் எதனைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று அனுபவப்பட்ட ஆலோசனைகள், அத்தனையும் அவரிடமிருந்து நாம் பெற்றாக வேண்டும். அவரின் "அறிவுச் சொத்து" க்களை நாம் பெற்றுக் கொண்ட பிறகு தான் அவரை மடிய விட வேண்டும். அவருடைய அசையா சொத்துகளுக்கு எப்படி போட்டி போட்டுக் கொண்டு வாரிசு உரிமை கொண்டாடுகிறோமோ, அப்படி அவரின் 'அறிவுச் சொத்துக்கும்' உரிமை எடுத்துக் கொண்டால் எல்லோருக்கும் நல்லது. எங்கே ? எங்கே அப்படி நடக்கிறது ? தமிழன் தலைகீழாக மாறிவிட்டான். **பெரியாரைத் துணைகோடல்** என்று வள்ளுவன் நமக்காகத்தான் சொல்லி வைத்தான். பழுத்த மரம் என்று அதனிடம் பறந்து வரவேண்டும். ஆனால் பட்ட மரம் என்று விட்டு விலகக்கூடாது.

இதோ இங்கே ஒரு பழுத்த மரம். இனி அதன் அடியில் தான் நம் உரையாடல்.

களத்து மேட்டை செதுக்கி சுத்தம் செய்து கொண்டிருந்த தொழிலாளி காலில் மண்வெட்டி பட்டு கட்டைவிரலின் மேல் தோலை சீவிவிட்டது. உடனே குருதிக் கொப்பளித்த இடத்தை கையால்

அழுத்திப் பிடித்தபடி, மருத்துவமனைக்கு கட்டில் போட்டு தூக்கிச் செல்ல ஆயத்தமானார்கள் சிலர். அருகில் போர் அடித்துக் கொண்டிருந்த முதியவர் – நம்முடைய பழுத்த மரம் – தடுத்து நிறுத்தி, அதே களத்து மேட்டில் முளைத்துக் கிடைந்த வெட்டுக்காயப் பூண்டை ஐந்தாறு இலைகள் பறித்து உள்ளங்கையில் கசக்கி வெட்டுப்பட்ட இடத்தில் வைத்து துண்டுத் துணியால் கட்டி விட்டார். கவலைப்படாமல் வேலையை தொடரச் சொன்னார்.

மாலையில் வேலை முடிந்துத் திரும்பும் போது கட்டினை பிரித்து, பழைய மூலிகையை எடுத்துவிட்டு, புதிய மூலிகையை முன்போலவே கசக்கி காயத்தில் வைத்துக்கட்டி தைரிய மூட்டி தட்டிக் கொடுத்தார்.

"ஊசி போட வேண்டாமா" என்று முதியவரிடம் கேட்டார்கள். "ஒன்றும் வேண்டாம், **வெட்டுப்பட்டால் வெட்டுக்காயப் பூண்டு; திட்டுப்பட்டால் குமட்டிக்காய் சாறு**"என்று ஒரு பழமொழியை உதிர்த்து விட்டு வீடு நோக்கி நடக்கத் தொடங்கி விட்டார்.

கதிர் அடிப்பைப் பார்க்கச் சென்றவன் நான். வெட்டுப்பட்டு ரத்தம் கொட்டும் அவசரகால சிகிச்சை கூட தமிழ்நாட்டு களத்து மேட்டில் கிடைக்கிறதே என்ற மின்னல் என் வாழ்க்கைப் பாதையை சுட்டிக்காட்டியது போல உணர்ந்தேன்; தூண்டப்பட்டேன்.

அருகில் நின்றவர், "வெட்டுப்பட்டப் புண் ஆறுவதற்கு வெட்டுக் காயப் பூண்டு சரி! அது என்ன திட்டுப்பட்டால் குமுட்டிக்காய் சாறு ?" என்று கேட்டார்.

முதியவர் சிரித்தார், "மாடுகளின் உடம்பில் பூச்சிவெட்டு ஏற்பட்டு முடி உதிர்ந்து திட்டுத்திட்டாகத் தெரியும். மனிதர்களுக்கு பூச்சிக்கடி, அறிப்பு, தோல் தடிமன், படர் தாமரை என்று ஏற்படும். குமுட்டிக்காயை துண்டு துண்டாக நறுக்கி, பூச்சி வெட்டுமேல் தினமும் தேய்த்து வந்தால் திட்டு மறைந்து விடும். பூச்சி வெட்டு குணமாகி விடும்" என்று விளக்கம் கொடுத்தார்.

'இந்த வெட்டுக்காயப் பூண்டு இல்லாத இடம் என்றால் என்ன செய்வது ?' என்று மீண்டும் கேட்டார். மருதாணி இலையை நசுக்கி கசக்கிக் கட்டலாம். அதுவும் கிடைக்காத போது வேப்பிலையை பறித்து

வெட்டுப்பட்டவரே நன்றாக மென்று, அவரின் எச்சில் கலந்த வேப்பிலையை வைத்து கட்டிவிட்டால் போதும், புண் ஆறிவிடும். அவரவர் எச்சில் குழைக்கப்பட்ட மூலிகை அந்தந்த உடம்புக்கு எதிர்ப்பு சக்தி (Auto Immunity) யைத் தூண்டி விரைவில் புண்ணை ஆற்றிவிடும்.

அருகில் இருந்தவர், 'ஆயிரம் பேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்; இந்த மருத்துவம் மூலம் எத்தனை பேரைக் கொன்று இருக்கிறீர்களோ' என்று கிண்டல் செய்தார்.

"தப்பு! தப்பு!! ஆயிரம் பேரைக் கொன்றவன் என்பது தவறான சொலவடை. ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்" என்ற பழமொழி தான் பொருள் புரியாமல் சிதைக்கப்பட்டு, சின்னாபின்னமாகி மருத்துவக் குறிப்பே மனிதக் கொலையில் நின்றுவிட்டது. இது போன்று நம் நாட்டில் நேர் எதிராகக் புரியப்பட்ட செய்திகள் ஏராளம் உண்டு. நோய் நொடிக்கு, அவசரகால அறுவை சிகிச்சைக்கு, பேறு கால பிரசவத்திற்கு பரிகாரம் செய்பவன் "பரிகாரி". இந்தச் சொல்லையே கொச்சைப்படுத்தி "பரியாரி" யாக திரித்துவிட வில்லையா அப்படித்தான். வெட்டுக்காயப் பூண்டை சில பகுதிகளில் "கிணற்றுப் பாசான்" என்று சொல்வதுண்டு. (Tridox Procumber) ரத்தத்தை உறைய வைத்து கசிவை நிறுத்திவிடும்.

'அறிந்ததையும் ஐந்து பேரிடம் கேள்' என்பது தமிழ்நாட்டுப் பழமொழி. அறிந்ததையே உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக அடுத்தவரிடம் கேட்கச் சொல்லும்போது, அறியாததை அடுத்தவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடாதா? எத்தனையோ மூலிகைகள், அதன் மருத்துவ ரகசியங்கள் எத்தனையோ முதியவர்களிடம் சாகாமல் கிடைக்கின்றன. மீட்டெடுத்து தமிழ்நாட்டிற்கான சொத்தாக்க வேண்டியது நம் கடமை அல்லவா!

"வந்துள்ள துன்பத்தை நீக்கி, இனி துன்பம் வராதபடி முன்எச்சரிக்கையாகக் காக்கவல்ல, ஆற்றலுள்ள பெரியவர்களைப் போற்றி உறவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்த,

உற்றநோய் நீக்கி உறாஅமை முற்காக்கும்
பெற்றியார்ப் பேணிக் கொளல் (குறள் 442)

எனக் குறிப்பிட்டு உள்ளதை நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம். இழந்ததை மீட்டெடுப்போம்.



6

உயிரின் கதை

மாடு மேய்க்கும் சிறுவர்கள் கிட்டிப்புள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள் கொள்ளிடப் படுகையில். நாவல் மரச்சறுகுகள் காலடிக்கு மெத்தை சுகம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தது.

உத்தியிலிருந்து தொலைதூரம் "புள்ளை" அடித்துச் சென்று விட்டார்கள். எதிரணியினர் உத்திக்குப் பாடிக்கொண்டு ஓடிவர வேண்டும். மூச்சு பிடித்து ஓடிவரும் வழியில் ஓரிடத்தில் கால் இடறிவிட, குப்புறவிழப்போன சிறுவன் தன்னைத் தாங்கிக் கொள்ள புதிதாக நடப்பட்டிருந்த போத்து ஒன்றினைப் பிடிக்க, அவனுடைய எடை தாங்காமல், போத்து சற்றே சாய்ந்துவிட்டது. இதனைக் கண்ட முதியவர் கீழே விழுந்தச் சிறுவனுக்கு அடிப்பட்டதோ, சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு விட்டதோ என்று பதட்டப்படாமல் ஓடோடி வந்து சாய்ந்த போத்தினை நிமிர்த்தி வைத்து, மண்ணை மிதித்துச் சரி செய்தார். அன்றைக்குப் போட்டிருந்த சாணத்தை எடுத்து போத்தின் நுனியில் உள்ள வெட்டு வாய்களை மூடிவிட்டு, அவுரி இலையை பறித்து கையை துடைத்துவிட்டு "நல்லது எல்லாம் நலிந்தே போய்விட்டது" என்று புலம்பியபடி தண்ணி காய்ச்சி மாமரத்தடியில் உட்காந்தார். ஏழாம் வகுப்புக்கான துணைப்பாடம் 'நெப்போலியன்' வாழ்க்கை வரலாறு புத்தகத்துடன் உட்கார்ந்திருந்த என்னிடம் பேச்சுக் கொடுத்தார். வியப்பாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த என்னை கவனித்திருக்க வேண்டும்.

"ஏன் தம்பி என்னை அப்படிப் பார்க்கிறாய்? கீழே விழுந்தவனுக்கு அடிபட்டு விட்டதா என்று கூடக் கவலைப்படாமல் இந்த மரப்போத்தை சரியாக நட்டு வைத்து, மருத்துவம் செய்து

கொண்டு இருக்கிறானே என்று எண்ணுகிறாயா? அடிப்பட்ட காயம் நாளையோ, நாளை மறுநாளோ ஆறிவிடும். போத்தை உடனே சரிசெய்ய வில்லையென்றால் இன்றே செத்துவிடும். நாளைக்கு நிமிர்த்தி வைத்து சரிசெய்தாலும் உயிர்பிக்க முடியாது! இல்லையா? புத்தகமும் கையுமாக இருக்கிறாய்! என்னைத்தான் பைத்தியக்காரனாக எண்ணுவாய். உன் மீது தவறு இல்லை. இந்தக்கால ஏட்டுப் படிப்பு நாட்டை கெடுத்து விட்டது!'' என்று புலம்பினார்.

மூன்று நாட்களுக்கு முன் எங்கள் தெருவில் இரண்டு மாதப் பிஞ்சுக் குழந்தை இறந்து விட்டது. அதனைப்புதைத்து அந்த இடத்தில் நட்டுவைத்த மரப்போத்து என்று அறிந்திருந்தேன்.

''குழந்தையைப் புதைத்த இடத்தில் ஏன் மரம் நடுகிறார்கள்?'' என்று உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளும் ஆவலுடன் கேட்டேன்.

''தம்பி! இந்து மதத்திலே மனிதன் கடவுளின் கன்னத்தில் இருந்தும், தோளிலிருந்தும், இடுப்பிலிருந்தும், பாதத்திலிருந்தும் பிறப்பிக்கப்பட்டதாக கூறுவார்கள். மேலிருந்து பிறந்தவன் மேல் சாதிக்காரன், இடையில் பிறந்தவன் இடை சாதிக்காரன், கீழ்ப் பகுதியிலிருந்துப் பிறந்தவன் கீழ்ச்சாதிக்காரன்.

''கிருத்துவ மதத்தில் ஆதாமும் ஏவாளுக்கும் மனிதன் பிறந்ததாகக் கூறுவார்கள். ஏழு நாட்களில் ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொன்றாகப் படைத்துவிட்டு ஏழாவது நாளில் மனிதன் படைக்கப் பட்டதாகக் கூறுவார்கள்''.

''இஸ்லாமிய மதத்திலும் ஏறக்குறைய அதே ஆதாமும் அவ்வா்வும் தான். பெரிய மாற்றம் எதுவும் இல்லை''.

''இவைகள் எந்த அளவுக்கு உண்மை என்பது எனக்குத் தெரியாது. அத்தனையும் வெறும் கற்பனை என்பது மட்டும் எனக்குத் தோன்றுகிறது. இப்போதிருக்கும் மனித உருவத்திலேயே மனிதன் முதன்முதலில் தோன்றவில்லை என்று பத்திரிக்கையிலும் போட்டு இருக்கிறார்கள். எனக்கு இப்போது 75 வயது ஆகிறது. எனக்கும் பத்து வயது ஆகும் போது என் தாத்தா 90 வயதுக் கிழவர். அவருக்கு அவரின் தாத்தா சொன்னதாக எனக்குச் சொன்னதை இப்போது நான் உனக்குச் சொல்கிறேன். ஆக நான் சொல்லும் கதை ஏறத்தாழ 300 ஆண்டு காலத்துக் கதை.

''உலகில் முதன் முதலாகத் தோன்றியது மரம், செடி, கொடி என்னும் ஓரறிவு உயிர் தான். மரத்திற்கு அறிவா? உயிரா? என்று வியப்பாகத் தோன்றும். மரத்திற்கும் நரம்பு மண்டலம் உண்டு; அதுவும் மூச்சு விடுகிறது. அதுவும் தண்ணீர் குடிக்கிறது. அதுவும் உணவு உட்கொள்கிறது. அதுவும் கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றுகிறது. அந்தக் கழிவுப்பொருளை தனக்கு உரமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. அதுவும் தனக்காவும், தான் பிறந்துள்ள உலகத்திற்காகவும் வேலை செய்கிறது. வேலைக்குப்பின் ஓய்வும் எடுத்துக் கொள்கிறது''. ஆக மனிதன் செய்யும் அத்தனை வேலைகளையும் மரமும் செய்கிறது. அதற்கு ஓரறிவு மட்டும் தான், அதனால் அதற்குப் பேச முடிவதில்லை.

''மரத்திற்கு நரம்பு மண்டலம் உண்டு என்று சொல்வதை சிலர் நம்ப மறுக்கிறார்கள். ஒரு சின்னஞ்சிறு கிளையை வெட்டிவிட்டு கவனி, சில நிமிடங்களில் இலைகள் வாடிவிடும். தண்ணீர் இல்லாமல் வாடுவதாக இருந்தால் பல மணிநேரம் பிடிக்கும். ஆனால் அதன் நரம்பு மண்டலம் துண்டிக்கப் பட்டுவிடுவதால் இலைகள் இறந்துபட்டு, வாடி விடுகிறது என்பது தான் உண்மை''.

''ஒரு காலத்தில் கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இருந்த பூமி இப்போதிருக்கும் உருண்டை வடிவமாக இல்லை. கோணல் மாணலாக எப்படியோ இருந்தது. பிறகு உலகம் சுற்றச் சுற்ற தண்ணீரில் உருண்டோடி வரும் கூழாங்கல் உருண்டையாக இருப்பது போல பூமி உருண்டை வடிவம் பெற்றது. பூமியின் மேற்பரப்பில் உள்ள கற்கள் உருண்டோடிய போது அசைவுகள் தோன்றியது. அசைவைத் தொடர்ந்து காற்றலை தோன்றியது. காற்றை உற்பத்தி செய்ய மரம் தோன்றியது. மரத்திற்குக் கிடைத்தது சூரிய ஒளி மட்டுமே! ஆகவே சூரிய ஒளியிலிருந்து உணவு தயாரித்துக் கொள்ளக் கற்றுக் கொண்டது. அதிலும் கரியமில வாயு தான் அதிகம் இருந்ததால் அதனை சுவாசித்து உயிர்காற்றை(O2) வெளியிட்டது. உயிர் வாயு போல நீர்ம வாயு (ஹைட்ரஜன்) தோன்றியது. இரு பங்கு நீர்ம வாயுவும், ஒரு பங்கு உயிர் வாயுவும் கலக்க நேர்ந்த இடத்தில் இடி இடித்தது, மழைத் துளி உற்பத்தியானது. இந்த மழைத்துளி மீண்டும் ஆவியாகி விண்வெளியை நிரப்பியது, அதுவும் மழையாகக் கொட்டியது. இவ்வாறாக நீர்நிலை பெருகியது.

“நீர் நிலைகளில் அசைவு ஏற்பட்டபோது ஓரணு (ஒரு செல்) உயிர் தோன்றியது. முதலில் தோன்றிய ஓரணு உயிரில் ஆண், பெண் என்ற இருபாலர் இருக்கவில்லை. ஒரே உயிர் ஆணாகவும், பெண்ணாகவும் இயங்கியது. இனப்பெருக்கம் செய்தது. அதாவது புரோட்டாவுக்கு மாவு பிசைபவர்கள் எப்படி சிறுசிறு உருண்டையாக பிய்த்து எடுத்து தனித்தனி உருவமாக்குகிறார்களோ, அப்படி தனித்தனியாக பிய்த்துக் கொண்டு வெளியேறி உயிர்களை – சந்ததிகளை – பெருக்கிக் கொண்டது. தண்ணீரில் பிய்த்துக் கொண்டு வெளியேறிய உயிர்கள், அந்தந்த தட்பவெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப, கால வேற்றுமைக்கு ஏற்ப, அதனதன் சந்ததிகளை பெருக்கிக் கொண்டு, வாழும் இடம் அமைத்துக் கொண்டு கூட்டம் கூட்டமாக உயிர் வாழத் தொடங்கின”.

“முதலில் தோன்றிய உயிர் அணுக்களுக்கு இன்று அமீபா என்று பெயர் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அமீபாவுக்கு வாய், வயிறு என்று தனித்தனியே கிடையாது. வரையறுக்கப்பட்ட உடல் அமைப்பும் கிடையாது. உடலில் எந்த பாகமும் வாயாகவும், வயிறாகவும் வேலை செய்து கொள்ளுமாம். ஆனால் ‘நியூக்லியஸ்’ என்ற ஒரே ஒரு பகுதி மட்டும் எந்த மாற்றமும் செய்து கொள்ளாது. இதுதான் அந்த ஓரணு உயிரின் முக்கிய உருப்பு. இதுதான் இன்றைய மனிதனின் மூலையாக இருக்க வேண்டும்”.

“இந்த உயிர்கள் தண்ணீரில் மிதந்தபோது நீந்திச் செல்ல அவசியம் ஏற்பட்டதால், கால்கள் முளைத்தன. நீரை உந்தித்தள்ள துடுப்புகள் தேவைப்பட்டதால் செதில்கள் (இறக்கைகள்) முளைத்தன. தரைதட்டியபோது ஊர்ந்து செல்ல முன்னங்கால்கள் முளைத்தன. பார்ப்பதற்கு, கேட்பதற்கு தேவை ஏற்பட்டதால் கண்கள், காதுகள் முளைக்கத் தொடங்கின”.

“ஓரணுவில் உள்ள ஒரே பகுதி வாயாகவும், வயிறாகவும் மாறிக் கொள்வதுபோல பல அணுக்கள் சேர்ந்த உடல் உருவாகும் போது சில அணுக்கள் கண்ணாகவும் சில அணுக்கள் காதாகவும் உருவம் பெருகின்றன என்பதில் ஆச்சிரியப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை”.

“ஆண் ஆணாகவும், பெண் பெண்ணாகவும் தனித்தனியே வாழத் தொடங்கின. பிறகு இணைதல், வாழ்தல், பிரசவித்தல் எல்லாமும் படிப்படியே. நீரிலே வாழ்ந்த உயிர்கள் **நீந்துவன**வாகின. துடுப்புக்கான இறக்கைகளைப் பயன்படுத்தி பறக்கத் தொடங்கிய உயிரினங்கள் **பறப்பன**வாயின. தரைக்கு வந்த உயிர்கள் அஞ்சி அஞ்சி ஒடுங்கி வாழ்ந்தவைகள் **ஊர்வன**வாகின. நடந்து வாழத் தலைப்பட்ட உயிர்கள் **நடப்பன**வாயின”.

“எங்கே என்ன கிடைத்ததோ அவைகளை உண்டு வாழத் தலைப் பட்டன. தாவரங்கள் மட்டும் கிடைக்கும் இடத்தில் **தாவரப் பட்சினி**யாக வாழத் தலைப்பட்டன. மற்ற சின்னஞ்சிறு உயிர்கள் கிடைத்த இடத்தில், அவைகளைச் சாப்பிட்டு **மாமிச பட்சினி**கள் உருவாயின. இரண்டும் கிடைத்த இடத்தில் பரிணமித்த உயிர்கள் இரண்டையும் சாப்பிட்டு **சர்வ பட்சினி**யாக உருமாறின”.

“எந்தெந்த உருப்புகளைப் பயன்படுத்தி உயிரினங்கள் வாழ்ந்தனவோ, அந்தந்த உருப்புகள் தேவைக்கேற்ப வளர்ந்து, வடிவங்களை அமைத்துக் கொண்டன. எந்தெந்த உருப்புகள் தேவைப்படாமல் பயன்படுத்தப்படவில்லையோ அந்தந்த பாகங்கள் குறுகி, சிறுத்து, மறைந்தொழிந்து போயின. இப்போதிருக்கும் உலகத்தின் கடற்பகுதி உலகத் தொடக்கத்தில் இல்லை. அதாவது இப்போது பூமியின் முக்கால் பாகம் நீரும், கால் பாகம் மட்டும் நிலப்பகுதியாக இருப்பது, தொடக்கத்தில் நிலப்பகுதி அதிகப்பரப்பிலும், நீர் பகுதி சிறுத்துமிருந்தது. அப்படி மனித உயிர் தோன்றிய பகுதி உலகில் இப்போதைய தமிழ்நாட்டிற்குத் தெற்கே இருந்த லெமூரியா கண்டம் என்பதாகும். லெமூரியாவின் வடக்குப் பகுதிதான் இப்போதைய தமிழ்நாடு”.

“அவ்வப்போது ஏற்பட்ட கடுமையான புயலாலும், மழையாலும், வெள்ளப் பெருக்காலும் உயிர்கள் உலகின் பல்வேறு திசைநோக்கித் தள்ளப்பட்டுவிட்டன. மனித இன உயிர்கள் உலகின் பல பாகங்களுக்கும் பிரிக்கப்பட்டு, ஆங்காங்கு நிலவிய சூழ்நிலைக்கேற்ப, தனித்தனி நிறத்தோடு, தனித்தனி மனித இனங்களாக பரிணாமம் கொள்ள நேரிட்டது”.

ஆக, மனித உயிரின் நாற்றங்கால் நம் தமிழ்நாடு. மனித இனம் அனைவரும் சகோதரர்கள். மனித இனத்திற்கே தாய்நாடு தமிழ்நாடு தான்.

"தம்பி! என் தாத்தா இன்னும் என்னென்னவோ சொன்னார். எல்லாம் மறந்து போயிற்று. அவ்வப்போது உன்போன்ற இளைஞர்களிடம் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி என் ஞாபக சக்திக்குள் பாதுகாக்க முடிந்ததை மட்டும்தான் சொல்கிறேன்".

"தம்பி! மரத்தைப்பற்றிப் பேசத் தொடங்கி என்னென்னவோ பேசி விட்டேன். இந்த மரம் விடும் உயிர்க் காற்றுதான் நம்மைப் போன்ற ஜீவராசிகளுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இந்த மரம் தான் நம்மை வாழவைத்துக் கொண்டிருக்கிறது".

இதனைப் புரிந்து கொண்டதால் தான் முன்னைய தமிழன் தங்கள் வாழ்க்கையில் கெட்ட நிகழ்ச்சி நடந்தாலும், நல்ல நிகழ்ச்சி நடந்தாலும், நினைவுச் சின்னமாக 'மரம்' நடுவதை பண்பாக வளர்த்துப் பாதுகாத்தான்.

"இதோ இந்தப் போத்து ஒரு குழந்தையின் இறப்புக்காக நடப்பட்டது. திருமணச் சடங்கில் பார்த்திருப்பாயே! முகூர்த்தக்கால் ஊன்றி, நீராட்டி, தூய்மைப்படுத்தி, அதில் பூ மாலைச்சுற்றி பொது இடத்தில் மணமகன் நடுவதும், மணமகள் நீர் வார்த்து 'மரம் நட்டு' வருவதைப் பார்த்திருக்கலாமே!

"ஆக, இயற்கை வளத்தைப் பெருக்கி, இயற்கை மொழி பேசி இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்தவன் நம் முன்னோடி மூத்தகுடித் தமிழன்.

"ஆனால் தம்பி, இன்று இதைச்சொல்லி தற்பெருமை, குடிப்பெருமை பேசிக்கொள்ளக்கூட உரிமையிழந்து, தமிழன் தன்நிலை மறந்து தற்குறியாகி விட்டானே என்று நினைக்கும் போது வருத்தமாக இருக்கிறது.

தொலைதூரத்தில் இருவர் தேடிக்கொண்டு முதியவர் நோக்கி வருவதைக் கண்டு பேச்சை நிறுத்தினார்.

எனக்கோ பரிதவிப்பு! என் சின்னஞ்சிறு மூளை இத்தனை செய்திகளை உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் ததும்பி வழிய விட்டு விடுமோ என்ற பயத்துடன் வந்தவர்களை நானும் எதிர் பார்த்துக் காத்துக்திருந்தேன்.



7

மல்லிகைப்பூ மகத்துவம்

வந்தவர்கள் இருவரும் முதியவருக்கு வணக்கம் தெரிவித்தார்கள். குழந்தை புதைக்கப்பட்ட இடம் நோக்கி ஒருவர் சென்று ஒரு சுற்று சுற்றி வந்தார். நடப்பட்ட போத்தினை பிடித்தபடி நின்றவர் குலுங்கிக் குலுங்கி அழத்தொடங்கினார்.

"அய்யோ! பாவி நான், மருந்து வாங்கக்கூட சம்பாதிக்க வக்கு இல்லாமல் என் குழந்தையை சாக விட்டு விட்டேனே!" கதறினார்.

துணைக்கு வந்தவரும் முதியவரும் அருகில் சென்று, அமைதி படுத்தி இழுத்து வந்து அமரவைத்து ஆசுவாசப்படுத்தினார்கள். தன்னை அடக்கிச் சமநிலைக்குக் கொண்டுவர கால் மணி நேரம் பிடித்தது.

துண்டை எடுத்து முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டார். சுற்று முற்றும் பார்த்தார். சற்று தெளிவாகத் தோன்றினார். முதியவர் விசாரிக்கத் தொடங்கினார்.

புதைக்கப்பட்ட இடத்தையும், நடப்பட்ட போத்தையும் பார்க்க வரவில்லை என்றும் முதியவரைத் தேடித்தான் வந்தாகக் கூறினார்கள்.

குழந்தை இறந்த பிறகு குழந்தையின் தாய் இரண்டு நாட்களாகச் சாப்பிடவில்லையென்றும், படுத்தப்படுக்கையாகவே இருப்பதாகவும், குழந்தைப் பிரிவே காரணம் என்று எண்ணியிருந்ததாகவும், இன்றைக்குப் பார்த்தால் காய்ச்சல் அடிப்பதாகவும், பால் கட்டிக்கொண்டு வலி ஏற்படுத்துவதாகவும் கூறி சிகிச்சை கேட்டார்கள்.

"**மடிப்புள்ளக்காரிக்கு மல்லிகைப்பூ எதுக்குடீ**" என்ற பழமொழி கேட்டதில்லையா ? **மல்லிகைப் பூ மார்ல பட்டா மழலைக்குப் பாலேது** ? என்ற பழமொழியும் உனக்காகத்தான் ஏற்பட்டுள்ளது.

"வடிச்ச கஞ்சி மட்டும் உப்பு போட்டுக் கொடு. தாகம் இல்லாத அளவிற்கு அளவாகக் குடிக்க நீர் கொடு. வலியை சற்று பொறுத்துக் கொண்டு அடுத்தத் தோழியின் உதவியுடன் பாலை கறந்து எடுத்துவிடச் சொல். மல்லிகைப் பூ நிறைய வாங்கி மார்ல வச்சுக் கட்டிக் கொண்டு அதற்குமேல ரவிக்கை போட்டுக்கொள்ளச் சொல். மல்லிகைப் பூவை பகல் நேரத்தில் வைத்துக்கட்டி வந்தாலும் இரவில் ஊமத்தை இலையை லேசாக வாட்டி மார்பகத்தில் வைத்துக்கட்டி வந்தாலும், ஒத்தடமும் கொடுத்தாலும் வலி குறையும். "**வாட்டிய ஊமத்தை போக்கிடும் பால்கட்டை**" என்பதும் ஒரு மருத்துவப் பழமொழி. ஆக பகலில் மல்லிகைப் பூ, இரவில் ஊமத்தை இப்படியாக வைத்துக் கட்டி வா, சரியாகி விடும். அதோடு இன்னுமொன்று முக்கியமானது. உன்னுடைய மனைவி தானே! இரவில் அவள் கூடவே படுத்துக் கொள். உடம்பு முழுவதும் லேசாகத் தடவிக் கொடுத்து நீவி விடு. ஆணின் ஸ்பரிசம் பட்டால் பால் சுரப்பு குறைந்து விடும். நான்கைந்து நாட்களுக்கு தொடந்து இப்படி கட்டி வா. ரெம்பவும் இறுக்கமாகக் கட்டி விடாதே! அதிக இறுக்கத்தில் மல்லிகைப் பூ அதிகம் வாடிவிடக் கூடாது. நீண்ட நேரம் மணம் வீசியபடி இருக்க வேண்டும். அவ்வளவு தான் புரிகிறதா ?

காய்ச்சல் கடுமையாக இருந்தால் வீட்டிற்கு வா. செந்தூரம் தருவேன். சரியாகி விடும். கவலைப்படாதே! போய் வா!!" வந்தவரோ, அது ஏன்க சோதனை ? ஒன்றாகப்படுத்து அது இது என்றாகி, சனியன் பிடிச்சது நம்ம கையில என்ன இருக்கு ? மூத்த பெண்ணும், பிள்ளையும் போதுமென்றுதான் இருந்தேன். இதற்கு மேல் வேண்டாம் என்று எண்ணியிருந்தபோது தான், கட்டுப்பாடு இழந்து மூன்றாவது தரித்து மூன்று மாதத்திற்குள் மண்ணுக்குள் போய் விட்டது. இனி அடுத்தது ஏதும் ஆகிவிட்டால் ? போதும்! போதும்!! ஊரார் வேறு ஏசுவார்கள்! என்று புலம்பினார்.

"அட யார்டா இவன் மூக்கால அழுதுகிட்டு. "**பூவரசம் பட்டை பிள்ளைப்பேறு எட்ட**" என்று கேள்விப்பட்டதில்லையா ? நன்றாக, வயதான, வைரம் பாய்ந்த பூவரசம் பட்டை, காசுக்கட்டி, இந்துப்பு கலந்து காயவைத்து பொடி செய்து, வீட்டிற்கு விலக்கான முதல் நாளிலிலிருந்து ஒரு வாரம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 5 பைசா எடை அளவிற்குக் கொடுத்து வந்தால் கரு கூடுவது தடுக்கப்பட்டு விடும். கையில மருந்து வைச்சுகிட்டு நொந்து சாகிறான்" என்று மென்மையாகச் சொல்லி விட்டு முகத்தைப் பார்த்தார்.

அதெல்லாம் பிறகு! இப்போது அவள் எழுந்து நடமாட வேண்டும். அவள் நோய்பட்டது போல எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் நான் தான் நோயாளி; மன நோயாளி. அவள் எழுந்து என்னைக் காப்பாற்றியாக வேண்டும். கண் கலங்கி மீண்டும் ஒருமுறை குமுறலுடன் நன்றிகூறி சென்று விட்டார்கள்.

அவர் சொன்ன பழமொழிகளில் தான் எத்தனை உண்மைகள்! கைக் குழந்தைக்காரி மல்லிகையைத் தவிர்க்க வேண்டுமாம். தவிர்க்காமல் தான் சில பெண்கள் பாலில்லாமல் அவதிப் படுகிறார்களோ! மல்லிகைப் பூ இன்ப உணர்வை ஊட்டக் கூடியது. இன்ப உணர்வும் அதன் நாளமில்லா சுரப்பும், பால் சுரப்பையும் அதற்கான நாளமில்லா சுரப்பையும் நிறுத்தி விடுமாம். பழமொழியிலேயே மருத்துவ நுனுக்கத்தை வைத்து, சிகிச்சையும் தடுப்பு முறையும் கூறிவிட்டாரே! சமுதாயமே இப்படிப்பட்ட நுணுக்கங்களை குடும்பப் பாரம்பரியமாக கற்றுத் தேறியிருந்த காலம் ஒன்று இருந்திருக்க வேண்டும். தமிழன் எத்தனை அறிவியல் வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கிறான்! பெருமையாகத் தான் இருக்கிறது.



8

வைரச் சுரங்கங்கள்

சென்றவர்களின் தள்ளாடிய நடையையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த முதியவர், மறைந்தவுடன் ஒரு நீண்ட பெருமூச்சு விட்டார். கவலைக்குறி முகத்தில் தெரிந்தது. சிறிதுநேரம் ஆழ்ந்த யோசனையில் இருந்தார்.

மேய்ந்து கொண்டிருந்த பசு ஒன்றினை இரண்டு மூன்று காளைகள் மோப்பம் பிடித்தபடி துரத்திக் கொண்டிருந்தன. பசு ஓடிக் கொண்டே இருந்தது. என்ன தவிர்த்தும் காளைகள் விடவில்லை. ஓடும் பசு மீது ஓடியபடியே தாவி விழுந்து கொண்டிருந்தன கோவில் காளைகள். காளைகளுக்குள்ளும் முட்டல்கள், மோதல்கள். வேடிக்கைப் பார்த்துக் கெண்டிருந்தேன். முதியவர் பேச்சுக் கொடுத்து என் கவனத்தை மாற்றினார்.

“என்ன தம்பி! அப்படி ஆழ்ந்து பார்க்கிறாய் இந்தக் காளைகள் நம் ஊர் ஆலமரத்தடியில் தானே தினமும் தங்குகின்றன. அதனால் அதற்கு வீரியம் குறையவே குறையாது. “**ஆம்பளைக்கு ஆலம் விழுது; ஆண்மைக்கு ஆலம் பழம்**” என்பது மருத்துவப் பழமொழி. பசி நேரத்தில் ஆலம் பழத்தை இந்தக் காளைகள் பொறுக்குவதுண்டு. தினமும் காலையில் எழுந்து வாய் கொப்பளித்து ஆற்றுக்குச் செல்லும் போது, ஆலம் விழுது நுனியை பிய்த்து எடுத்து மென்று சாப்பிட்டு வா, உனக்கும் ஆண்மைக்குப் பஞ்சம் இருக்காது. குழந்தை இல்லை என்ற கவலை இருக்காது. மலடு என்பதே ஆண் மலடுதான். பெண் மலடு இல்லவே இல்லை. ஆலம் விழது ஆண் மலடை விரட்டியடித்து விடும். ஆலமரம் நிழலுக்காக மட்டும் ஊர் நடுவில் வளர்கப்படவில்லை.

ஆண்மைக் குறைவு, மலடு என்பது இருக்கவே கூடாது என்பதற்காகவும் தான்.”

அவர் சொன்னது புரிந்தது போலும் இருந்தது, புரியாதது போலவும் இருந்தது. அதனால் எந்தச் சந்தேகமும் கேட்கத் தோன்றாமல் அவர் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

அவரே தொடர்ந்தார்.

“மாடு மேய்க்கும் இடத்திற்குக்கூட புத்தகமும் கையுமாக வந்திருக்கிறாய். படிப்பில் மிகவும் ஆர்வமுள்ளவனாகத் தெரிகிறாய். உன் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள அரசங்கொழுந்தை தினமும் ஒன்றிரண்டு சாப்பிட்டு வா! **“அரசு அறிவை வளர்க்கும்; ஆண்மையையும் பெருக்கும், அரச மரத்தடி அறிவாளியாக்கும்”** என்பவைகள் நம் நாட்டு மருத்துவ மொழிகள். அரச மரத்தின் ஆவியே நம் உடலுக்கு நல்லது. புத்தரைக்கூட “போதி மரத்துப் புண்ணியனே” என்று கூறுவது இதனால் தான். போதி மரம் என்பது இந்த அரசமரம் தான். அரசமர நிழலில் அமர்ந்து படித்தவர்கள் அறிவோடு வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். **“அறிவை வளர்க்க அரசு, நோய் நொடி போக்க வேம்பு”**. இதுவும் ஒரு மருத்துவப் பழமொழி. நோயற்ற வாழ்வும் வாழ வேண்டும், அறிவோடும் வாழ வேண்டும் என்பதுதான் இதன் பொருள். மனிதன் இந்த உண்மையை மறந்துவிட்டு, அரச மரத்திற்கும், வேப்ப மரத்திற்கும், பத்திரிகை அடித்துத் திருமணம் நடத்தி வைக்கிறான். அவனை என்ன சொல்லி அழைப்பது ?

காலப்போக்கில் அறிவியல் உண்மை மறைக்கப்பட்டு வேம்பையும் அரசையும் சுற்றிச் சுற்றி வந்து கும்பிட்டு எழும் அளவிற்கு மனிதத் தரம் தாழ்ந்து போய்விட்டது. திருமணச்சடங்கின் போது அரசஞ்சுள்ளிகளில் நெய் ஊற்றி எரியூட்டுவதும் இதற்காகத் தான். அரசின் ஆவி, நெய் ஆவியுடன் கலக்கும் போது வளிமண்டலமே தூய்மை அடைகிறது. இன்று அரச மரத்தைப் பற்றிய அறிவே மங்கிப் போய்விட்டது. அந்தக்காலத்தில் ஆற்றுத்துறையில் அரச மரம் வளர்த்துப் பாதுகாத்தவர்கள் புரிந்துதான் செய்திருக்கிறார்கள். அதன் அடியில் பிள்ளையாரை உட்கார வைத்துச் சுற்றச் சொன்னபோது தான் – அரசு செய்யும் வேலையை பிள்ளையார் செய்வதாக நம்பத்

தொடங்கிய போது தான் – பக்தி பகுத்தறிவைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விட்டது. 'அறிவை மயங்க வைக்க ஆண்டவன் படைக்கப் பட்டிருக்கிறான்' என்பது புரிகிறது.

அறிவியல் தத்துவம் அடிப்படையாக எந்த பழக்க வழக்கத்திற்கும் அமைந்திருக்குமேயானால், அதன் மூடநம்பிக்கையின் உருவிலே கூட நிலைத்து நிற்கும். அதாவது உண்மை தெரியாமல் வெறும் பழக்கம் என்பதாக மக்கள் கடைபிடித்து வருகிறார்கள் என்று பொருள். அறிவியல் உண்மை அடிப்படை இல்லாத பழக்கம் நாளடைவில் மறைந்தொழிந்துவிடும். எடுத்துக்காட்டுச் சொல்ல வேண்டு மென்றால், கோவிலிலே ஆடுகள் பலிகொடுப்பதைச் சொல்லலாம். வெட்டப்படும் ஆட்டின் தலையில் உடம்பில் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றுவார்கள். நோய் நொடி இல்லாமல் திடகத்திரமான ஆடாக இருந்தால் குளிர்நீர் பட்டவுடன் உடலை சிலர்த்து நீரை உதறிக்கொள்ளும். இது சாப்பிடுவதற்கு உகந்த இறைச்சி என்று பொருள். நோயுள்ள ஆடாக இருந்தால் சிலிர்க்காது உபயோகிக்கப்படக்கூடாத இறைச்சி என்று பொருள். அத்துடன் வலி இல்லாமல் அல்லது மிக குறைந்த வேதனையுடன் ஆடுகள் வெட்டப்படுவதுதான் நேய உணர்வு. துன்புறுத்தாமல் இறைச்சி ஆக்கப்பட வேண்டும். கழுத்து நரம்பை அறுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குருதியை வெளியேற்றி சாகடிப்பதைவிட ஒரே வெட்டாக வெட்டி தலையைத் துண்டித்தல் சிறந்தது. ஆனால் கிராமங்களில் ஆட்டுடலில் தண்ணீர் தெளித்தவுடன் பூசாரி திருநீர்ப்பொடியை ஆட்டின் மேல் தெளிப்பார்; ஆ, ஊ என்று கத்துவார். என்னவோ சாமி இவர் உடம்பில் புகுந்து சிலிர்க்காத ஆட்டை சிலிர்க்க வைப்பதாக ஆடி ஆமர்க்களம் பன்னுவார். அப்படியும் சிலிர்க்க வில்லையென்றால் கிடாவெட்டுக்குக் கொண்டு வந்தவர் "சாமி குற்றம் செய்து விட்டார்" என்று, அவருக்குத் தனியே ஆராதனை நடக்கும். அறிவியல் உண்மை அடிப்படையில் இருப்பதால் ஆடு சிலிர்ப்பும், பூசாரி ஆட்டமும் இன்னும் இருக்கிறது.

இதுபோன்று எத்தனையே பழக்கங்கள் அதன் அறிவியல் உண்மை புரியாத நிலையிலும் நம்மிடம் நிலைத்து நிற்கிறது.

தம்பி! தமிழ்நாட்டில் உண்மைகளைத் தேடி அறியும், பகுத்தறிவு குறைந்து கொண்டு வருகிறது. நீயாகிலும் இந்த நோக்கத்தை இலட்சியமாகக் கொண்டு படித்த வளர்ந்து வா! ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை யுடன் எதையும் துருவிப்பார்க்கக் கற்றுக்கொள்.

நான் இத்தனை பழமொழிகள் சொல்கிறேன். மருத்துவக் குறிப்புகள் சொல்கிறேன். நினைவில் உள்ளது இவ்வளவு தான். மறந்தவைகள் ஏராளம். தமிழ்நாடு முழுவதும் சுற்றி வா! என் போன்ற எத்தனையோ முதியவர்களிடம் ஏகப்பட்ட குறிப்புகள் மருந்துகள், மூலிகைகள், பழமொழிகள் வைரச்சுரங்கங்களாக கிராமங்கள் தோறும் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. எடுத்துச் சேகரிப்பாயா ? கோர்த்துப் பரவச மடைவாயா ? வரலாற்றில் நிலைத்து நிற்பாயா ?"



9

வல்லவனாக

திடீரெனப்பெய்த கோடைக்கால ஆலங்கட்டி மழையில் நனைந்தது போன்ற பரவசத்தில் ஆழ்ந்திருந்தேன். இப்படியொரு குறிக்கோளை வரையறை செய்து கொடுத்து, வழிவகையும் காட்டி விட்டார். இனி என் சிந்தனை முழுவதும் மருத்துவம் தொடர்பான பழமொழிகள் சேகரிப்பது என்பதாக முடிவு செய்தபடி அமர்ந்திருந்தேன். எழுந்து சென்று கரை இறக்கத்தில் உட்கார்ந்தபடி சிறுநீர் கழித்து வந்தார்.

கழுத்தை இடப்புறமும், வலப்புறமும் வேகமாகத் திருப்பி நெட்டி முறித்தார். கவனிக்கும் மனநிலையில் இருக்கிறேனா என்று என்னை கவனித்து விட்டு அவரே தொடர்ந்தார்.

“பசுவைத் துறத்திச் சென்ற காளைகள் பற்றிப் பேசத் தொடங்கி, அரச மரம் – ஆல மரமெல்லாம் தாவி, ஏறி, இறங்கி வந்துவிட்டேன். தம்பி! இன்று அமாவாசையல்லவா! அதுதான் இத்தனை பசுக்கள் இன்று பருவத்திற்கு வந்துள்ளன. சென்ற மாதம் நம் ஊரில் கால்நடை தடுப்பூசி முகாம் போட்டு இரவில் கூட்டம் போட்டார்கள். பெரிய பெரிய டாக்டரெல்லாம் பேசினார்கள். அமாவாசை, பௌர்ணமியில் மட்டும் ஏன் அதிகமாகப் பசுக்கள் பருவத்திற்கு வருகின்றன என்று யாரோ கேட்ட போது, அப்படி இல்லவே இல்லை என்று பதில் சொன்னார்கள். தவறான பதில் தம்பி! அவர்களுக்குத் தெரியவில்லையென்றால் இது ஆராய வேண்டிய ஒன்று என்று கூறி சமாளித்து இருக்கலாம். இல்லவே இல்லை என்பதாக மறுத்து விட்டார்கள் உனக்கு நினைவு இருக்கிறதா தம்பி ?”

“இல்லை அய்யா! நான் கவனிக்கவில்லை! நீங்களே சொல்லுங்கள்”.

“ஆமாம் எனக்குத்தான் இப்படிப்பட்ட கவலை, கவனித்து நினைவு வைத்திருக்கிறேன். உன் மனது இனிமேல் தான் இதில் கவனம் செலுத்தும். இவ்வளவு பொறுமையாக நான் சொல்வதைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதே பெரிய செயல்”.

“அம்மாவாசையில் பௌர்ணமியில் பசுக்கள் அதிகமாகப் பருவத்திற்கு வருவது உண்மைதான். தம்பி! பூமிக்கு மிக அருகில் சந்திரன் வரும் போது ஈர்ப்பு விசையால் பூமி அதிகமாக இழுக்கப்படும் நாள் அது. மூளை ஒரு திரவம் போன்றது; வெண்ணெய் போன்ற மென்மை கொண்டது. சந்திரன் மிக அருகில் சஞ்சரிக்கும் போது, ஈர்ப்பு விசையால் திரவ நிலைபோன்ற மூளை அலைக்கழிக்கப்படுவதால்தான் வலிப்பு நோய்காரர்களுக்கும், அரை பைத்தியம் முழுப்பைத்தியக்காரர் களுக்கும் பாதிப்பு அதிகமாகி விடுகிறது. ஈர்ப்பு விசையால் தான் கடல் அலைகள் கூட பெரிது பெரிதாக உண்டாகிறது. அதாவது மேல்நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது. இந்தவித ஈர்ப்பு சக்தியின் போது புதிய இளம் வேர்கள் கூட பூமிக்கு உள்ளே வளர விடுவதில்லை. அம்மாவாசை முடிந்த வளர்பிறையில் ஈர்ப்பு சக்தி குறைகிறது. பைத்திய அறிகுறிகள், பருவ அறிகுறிகள் குறைகின்றன. மூளையுள் தாக்கம் குறைகிறது. வேர்களும் பூமிக்குள் செல்கின்றன. அதனால் தான் விதை விதைப்பது அமாவசையில் இரண்டொரு நாள் முன்னால் விதைத்து, வளர் பிறையில் நன்றாக வேர் பிடித்து முளைக்கச் செய்யும் கலையை – அறிவியல் நுட்பத்தை – முன்னைய தமிழன் கற்றுத் தேர்ந்திருக்கிறான். அம்மாவாசையில் விதைக்கும் பழக்கத்தை எத்தனை கால ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு கற்றுத் தெளிந்திருப்பான் முந்தைய தமிழன். நம் அறிவுக்கு எட்டாமல் வேண்டுமானால் இருக்கலாம். அதற்காக அமாவாசைப் பருவம் என்பதே தவறு என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும் ?

“தம்பி! நேரமாகிறது. அதோ மாடுகள் புறப்பட ஆயத்தமாகி விட்டன. முடிந்தால் நாளைக்கும், பேசுவோம்! இன்று வீடு சென்று என்ன செய்வாய் ?”

"இங்கு பேசிய உங்களின் கருத்துகள் முழுவதையும் அப்படியே எழுதி வைப்பேன். அப்போது தான் எனக்கும் மறக்காமல் இருக்கும்; பின்னால் பெரிய உதவியாகவும் இருக்கும்".

"நல்லது தம்பி! சென்று வா! வருங்கால வாரிசு நீ! வல்லாரை தெரியுமா ? தினமும் காலையில் நான்கு இலைகள் பறித்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வா! உன்னை வல்லவனாக்கிவிடும். **வல்லாரை வல்லவனாக்கும்!**



10

மூலியும் மூங்கில் காடும்

அன்று இரவு மூன்றாவது வீட்டில் கூக்குரல் கேட்டது. கிராமம் என்றால்தான் சாதாரண நிகழ்ச்சி என்றாலும் எல்லாவற்றிலும் எல்லோரும் பங்கெடுக்கக்கூடி விடுவார்களே! அப்படி தெருவே கூடிவிட்டது.

15 வயது இளம் பெண் தூக்குபோட்டுத் தொங்கிவிட்டதால் தாயின் அலறல் சத்தம் ஊரையே எழுப்பிவிட்டது. கயிறு மாட்டிக் குதிக்கும் போதே கவனித்து விட்டதால், காப்பாற்றப்பட்டு விட்டாள். ஆனாலும் கழுத்து வலியில் மூச்சுத்தினறிக் கொண்டு உதைத்து நெளிந்து கொண்டிருந்தாள்.

முதியவர் ஓடிவந்தார், அவசரமாகக் கொண்டுவந்த மருந்துப் போத்தலைத் திறந்து மூக்கில் கட்டினார். வெந்நீர் போடச் சொன்னார். கழுத்துக்கு எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விட்டார். வெந்நீரில் மருந்து விட்டு 'ஆவி' பிடிக்க வைத்தார். உள்ளங்கால் உள்ளங்கையில், மருந்தெண்ணெயைத் தடவி, சூடுபறக்கத் தேய்த்துவிடச் சொன்னார். உயிருக்குக் கவலை இல்லை.

வெளியே வந்து உட்கார்ந்தார், யாரோ வெற்றிலைப் பாக்குக் கொடுத்தார்கள். அம்மாவை அமைதிப்படுத்தினார்கள். அமைதி அடைந்து எழுந்துவந்த அம்மா முதியவர் முன்னால் வந்து தடாரென விழுந்து வணங்கினார். "அய்யா என் வயிற்றில் பாலை வார்த்தீர்கள். இவள் சோட்டுப் பெண்ணுக்கெல்லாம் திருமணம் முடிந்துவிட்டதே,

இவள் இன்னும் வயசுக்கே வரவில்லையே என்று நான் தான் சற்றுக் கடுப்பாகப் பேசிவிட்டேன். பாவி மகள் ரோசப்பட்டு விட்டாளே!'' என்று மீண்டும் அழத் தொடங்கி விட்டாள்.

அப்பாகாரர் ஒரு கட்டுமுளையை பிடுங்கி எடுத்து ஓடி வந்தார். "போடி! திமிர்பிடிச்சக் கழுத! இவ வாயாலதான் என் அம்மா, அப்பா எல்லாம் போய்விட்டார்கள். வாயத்திறந்தால் நரம்பில்லாம பேசுவா! மகளையும் பேசினாள். அதுவும் எத்தனை நாட்களுக்குப் பொறுத்துக்கும்? ஏற்கனவே மற்ற பெண்களைப்போல தனக்கும் நெஞ்சு இல்லையே என்ற கவலை. தோழிகளின் கிண்டல் வதைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது இவளும் சேர்ந்துத் திட்டினால்? குழந்தை மனமறிந்து நடக்கத் தெரியாதவள்; இவள் என்ன தாயா? இல்லை பேய்! உன்னை ஒழிச்சுட்டா நிம்மதி டீ!'' கூறிய படியே கட்டு முளையை தலைக்குமேலே ஓங்கினார். மற்றவர்கள் அப்படியே அவரை தூக்கிக் கொண்டு சென்று விட்டார்கள்.

"ஆமாம்! முத்து வீரா! நீதான் சென்ற மாதம் மருந்து கேட்டாயே!

"ஆமாங்கய்யா! இவளிடம் சொன்னால் ஊருக்கே சொன்ன மாதிரி. நான்தான் மகளிடம் தனியே சொல்லி ஏற்பாடு செய்திருந்தேன். அதற்குள் இந்தச் செருக்கி வாய் சும்மா இருக்கவில்லை என்று கூறியபடி பாய்ந்து ஓடிவந்தவர் எட்டி ஒரு உதைவிட்டார். அந்த அம்மாவுக்கு, வாய் பேசினால் இன்னும் விழும் என்ற அனுபவப்பட்ட அச்சமோ என்னவோ! முணுமுணுக்கக் கூடஇல்லை.

"சரி! சரி! வீட்டிற்குப் போங்கள்'' மணியக்காரர் கூட்டத்தைக் கலைத்தார்.

தூரத்து வீட்டுக்காரர்கள் மெல்ல மெல்ல நகர்ந்தார்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் அவரவர் வீட்டுமுன் உட்காந்து கதைக்கத் தொடங்கினார்கள். அடுத்த நிகழ்ச்சி ஏதாகிலும் நடைபெறும் வரை இந்தச் செய்திதான் அனைவருக்கும் கிடைத்த அவுல் கடலை, மென்று கொண்டே இருப்பார்கள்.

இரண்டு நாட்கள் கழிந்தன. ஆழ்ந்த யோசனையில் சென்று கொண்டிருந்த முத்துவீரனை குரல் எழுப்பி அழைத்தார் களத்து மேட்டில் நின்று கொண்டிருந்த முதியவர். மகளின், மனைவியின் உடல் நலம் பற்றி விசாரித்தார். நான் சொன்ன மருத்துவம் நினைவிருக்கா என்று வினாவினர்.

"நன்றாக நினைவிருக்குதய்யா! சில நாட்களுக்கு மூங்கில் தோப்புக்கு ஆடு ஒட்டிச் செல்லச் சொல்வேன். சிறிது மூங்கில் இலை கொண்டுவந்து பாயில் பரவலாகப் பரப்பி, அதன் மீது மெல்லிய துணிப்புடவை போட்டு அதன் மேல் தூங்கி எழச் செய்வேன். எழுத்தாணி பூண்டு வேரை ஒரு கைப்படி அளவு நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி, காலையிலும் மாலையிலும் இருவேலை குணம் தெரியும் வரை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இவ்வளவு தானுங்களே.

"அதுவேதான் முத்துவீரா; அவ்வளவுதான். "**மூங்கில் காட்டுக்குப் போனா மூலியும் மூலையில் உட்கார்ந்திடுவா**'' என்பது பழமொழி. கர்ப்பப்பை குறையுள்ள பெண்ணும் மூங்கில் இலை ஆவிபட்டால் பருவம் அடைந்து விடுவாள் என்று பொருள். அதே போல, "**எழுத்தாணிப் பூண்டு எகிரி நிக்க வைக்கும்**'' என்ற பழமொழியும் உண்டு. எழுத்தாணிப் பூண்டின் வேர் மார்பகம் பெருக்க வைக்கும் என்பது பொருள். போதும் போய்வா! செய்து பார்!'' என்று கூறி அனுப்பி வைத்தார்.

"மூங்கில் இலை ஆவி எப்படி வேலை செய்யும்?'' என்று கேட்டேன். மல்லிகைப் பூ வாசம் அடிக்கிறது எப்படி? மல்லிகையின் ஆவி தானே! வேது பிடிக்கிறோம். வெந்நீரில் கலந்த மருந்தின் ஆவி தானே! வீட்டில் நல்ல விளக்கு ஏற்றி வைக்கிறோம்! எதற்கு? ஆவிக்காகத் தானே! சூடம் ஏற்றுகிறோம்! சாம்பிராணி போடுகிறோம். எதற்கு? அதன் ஆவிக்காகத் தானே!''

"வீட்டில் விளக்கு ஏற்றுவது ஆவிக்காகவா? ஒளிக்காக இல்லையா?'' தெரியாமல் தான் கேட்டேன்.

"வெளிச்சத்திற்காக என்றால் ஏன் பகலிலும் மாடத்தில் விளக்கு எறிய விடுகிறார்கள்?'' பதில் சொல்லத் தெரியவில்லை! அவரே தொடர்ந்தார்.

"தம்பி! "**நடு வீட்டில் நல்லெண்ணெய் விளக்கு; இரவு முழுவதும் இலுப்பை எண்ணெய் விளக்கு**" என்ற பழமொழியும் உண்டு. விளக்கு மாடம் வைத்து இரவு – பகல் எந்த நேரமும் விளக்கு எறிய விட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள் சில வீடுகளில். ஏதாகிலும் கூட்டம் சேரக்கூடிய நல்ல அல்லது கெட்ட நிகழ்ச்சி ஏதுவானாலும் நல்லெண்ணெய் விளக்கு ஏற்றி வைப்பார்கள். குத்து விளக்கு ஏற்றுதல் இதன் ஆடிப்படையில் எழுந்த பழக்கம்தான். நல்லெண்ணெய்யின் ஆவி காற்றுத் தூய்மைக்கும், படபடப்புக் குறைப்பிற்கும், ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதலுக்கும், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் தாக்காமல் பாதுகாப்பதற்கும் பயன் படுகிறது. ஆயுள் கெட்டிப்படுகிறது. இத்தனை நற்பயன்கள் இருப்பதால்தான் அது "**நல்ல எண்ணெய்**" என்றே பெயர் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதே போன்று இரவில் இலுப்பை எண்ணெயும் காற்றைத் தூய்மைப்படுத்தவும், மூச்சுக்குழாயும், நுரையீரலும் நோய் தாக்கி விடாமல் திடகாத்திரமாக இயங்கவும், ஆஸ்துமா போன்ற நோய் தாக்காமல் அமைதியான ஆழ்ந்து மூச்சு இழுத்தலுக்குத் துணை புரியவும் "இலுப்பை எண்ணெய் ஆவி" பயன்படுகிறது.

மனிதன் நோய் நொடி இல்லாமல் திடகாத்திரமாக வாழ, மூச்சுக்காற்றுக்கும் அதில் கலந்துள்ள ஆவிக்கும் பெரும்பங்கு இருக்கிறது. இப்படிப் புரிந்து கொள்ளலாம். திடகாத்திர உடலுக்கு சுவாசக்காற்றில் கலந்துள்ள "நல்ல ஆவி" காரணமாகவும், நோய் நொடி ஏற்பட்டுவிட்டால் சுவாசக் காற்றில் கலந்துள்ள "கெட்ட ஆவி" காரணமாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதன் வளர்ச்சிதான் " கெட்ட ஆவி, காத்து கருப்பு" பிடித்து விட்டதாக, காரணம் தெரியாத நோய்களுக்குக் காரணம் கற்பித்து விட்டார்கள் முன்னோர்கள். மா இலை தோரணம் கட்டுகிறோம்; மா இலை நனைத்த நீரை வீடு முழுக்கத் தெளிக்கிறோம். இவைகள் எதற்காக தம்பி? மா இலை காற்றைத் தூய்மையாக்கும். சுற்றுபுறச் சூழலை மேம்படுத்தும். ஆனால் மா இலை இன்று பிளாஸ்டிக்கினால் கட்டுகிறான். என்ன அறிவோ!

"நல்லெண்ணெயும், இலுப்பை எண்ணெயும் மூலிகைச்சாரு என்று எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமே ஒழிய அது ஒன்றும் கடவுள் வழிபாட்டுக்கான வமி (மறையோ, அதற்கு பூசை, பூசூடல் அவசியமோ

இல்லை. விளக்கின் விளக்கம் இவ்வளவே! விளங்கிக் கொள்ள வில்லை யென்றால் விலங்குதான் போ! காற்றைத் தூய்மையாக வைத்திருந்து, நச்சுக்காற்று சுவாசத்தை அறவே நிறுத்தி, வளிமன்டலத்தையே தூய்மையாக வைத்திருக்க, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை பாதுகாப்புக்காக, நோயற்ற மனித வாழ்வு மேம்பாட்டிற்காக, ஏற்படுத்தப்பட்ட பழக்க வழக்கம் தானே ஒழிய, இதற்கு மேலாக இதில் ஆன்மீகச் சடங்கு, கடவுள் வழிபாடு என்பதாக எதுவும் இல்லை. குத்து விளக்கு ஒளிர விடுவதெல்லாம் இன்று மின் விளக்காக மாற்றடப்பட்டு விட்டதைக் காணும் போது, மனிதன் நல்லது எல்லாவற்றையும் இழந்து வருகிறானே என்று வருத்தப்பட வைக்கிறது. உண்மைகளை உதாசீனப் படுத்திவிட்டு இவன் எதற்காகத்தான் வாழ்கிறான்? மண்ணாங்கட்டி"!



11

மூலிகை ஷாம்பு

பேசிய படியே ஆற்றுப் படுகையில் இறங்கி சருகுகளுக்கு இடையே என்னவோ தேடித் தேடிச் சுற்றி, ஒரு பிடி ஊசி இலை போன்ற பூண்டுகளைக் கொண்டு வந்தார். ஆற்றில் இறங்கி கருங்கல்லில் இந்தப் பூண்டுகளை வைத்து தண்ணீர் தெளித்துக் கசக்கினார். வழ வழப்பான நுரைததும்பிய திரவம் வந்ததை எடுத்துத் தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு உடல் முழுவதும் தேய்த்துக்குளித்தார். பார்த்தபடி நின்று கொண்டிருந்த என்னையும் இன்னும் கொஞ்சம் நீர் விட்டுக்கசக்கி தலையில் உடம்பில் தேய்த்துக் குளிக்கச் சொன்னார். ஆகா என்ன இன்பம்! என்ன உணர்ச்சி! உடலே குளிரூட்டியில் (ஏசி) இருப்பது போன்ற மென்மைத் தன்மையை உணர முடிந்தது. இப்போது செயற்கையாகச் செய்யப்படும் ஷாம்பு போல அன்று இயற்கையாகக் கிடைத்த ஷாம்பு. குளித்து முடித்துக் கரையேறி திரும்பும்போது விளக்கினார். "இந்தப் பூண்டிற்குப் பெயர் பாடகச்செடி. விட்டு விட்டு அடிக்கும் காய்ச்சலால் வருந்தும் போது, இப்போது நாம் குளித்ததுபோல தேய்த்துக்குளித்தால் காய்ச்சல் போய்விடும்.

முதியவர் முன்னே நடக்க பின்னால் வந்த நான் படுகையின் மணல் வெளி முழுவதும் இந்தப் பாடகச் செடி முளைத்துக் கிடந்ததைச் கண்டு பரவசத்துடன் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தேன்.

"தம்பி! இப்போதெல்லாம் வழுக்கைத்தலையர்களும் இளம் பிராய நரை விழுந்தவர்களும் அதிகம் காணமுடிகிறதே கவனித்தாயா?" என்று கேட்டார். "வழுக்கைத்தலைகள் உண்டு.

இளமையிலேயே நரை விழுந்தவர்களையும் கண்டிருக்கிறேன். ஆனால் இது அதிகமாகி வருகிறது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை" என்றேன்.

"நான் சிறுவனாக இருக்கும்போது குடும்பப் பாரம்பரியத்தில் அமைந்த வழுக்கைத் தலைகள் மட்டும் உண்டு. இது கூட இயற்கை யானதாக இருக்க முடியாது. சில இடங்களில் இடி விழுந்த மரம் பட்டுப் போயிருப்பதையும், அதேமரம் கீழ் பாகத்தில் தளிருடன், கவர்ச்சியற்ற இலைகளுடன், ஒரு மாதிரி சுருண்டு போன இலைகளுடன் இருக்குமே கண்டிருக்கிறாயா! அப்படி அவர்கள் தலைமுறையில் எப்போதோ எதற்கோ மருத்துவம் செய்த போது எண்ணெய் எரித்துப் பயன்படுத்திய போதோ, மூலிகை மருந்துகளின் வீரியத்தினாலோ, மருத்துவருக்கு தெரியாத பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டுவிட்ட வழுக்கையாக இருக்கும். இது சந்ததியினைரை பாதித்திருக்கக் கூடும். மற்றபடி கிழவர்களுக்கும் சாகும் வரை நிறையமுடி இருந்தது. இப்போதுதானே கிராப்புத் தலை. அதற்குமுன் எல்லோருக்கும் நீண்ட முடி தானே! இப்போது சொட்டைத் தலையர்களும், நரைமுடிக்காரர்களும் பெருகிக் கொண்டு வருகிறார்கள். பெண்களில் கூட வழுக்கைத் தலையர்கள் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறார்கள் என்பது வேதனையான செய்தி. தேர்சிலைகள், கோவில் சிற்பங்களில் ஏதாகிலும் ஒரு வழுக்கைத் தலை மனிதனாகிலும் செதுக்கப்பட்டிருக்கிறதா பார். இல்லவே இல்லை. ஆக அந்தக் காலத்தில் மனிதன் முழு இயற்கை வாழ்க்கை வாழ்ந்த காலத்தில், இத்தனை மருந்து மாத்திரை இல்லாத காலத்தில் வழுக்கைத் தலை மனிதனே இல்லாத நிலை இருந்திருக்கிறது! இல்லையா?

"முடி பட்டுப்போய் உதிர்ந்துவிடும் அளவிற்கு நம் உடலில் ஓடும் ரத்தம் நஞ்சாகிவிட்டது. நம் குடிநீர்; உண்ணும் உணவு, சமைக்கும் முறை, சமையலில் இடுபொருள் எல்லாமே நஞ்சாகி விட்டது. ஆற்று நீர், நிலத்தடிநீர், விளைபொருட்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், அனைத்தும் மனிதனுக்குத் தேவையில்லாத நஞ்சை ஏந்தி வருகின்றன. மரமே நஞ்சு நீரால் பட்டுப்போகும் போது நம் மயிர் மட்டும் பட்டுப்போகாதா என்ன?

"இதன் வளர்ச்சி காலப்போக்கில் எங்கே முடியப்போகிறது. தெரியுமா ? குழந்தைப் பிறப்பு குறையப்போகிறது ! மலடுகள், ஆண்மை குறைவானவர்கள், ஆண்மையே இல்லாதவர்கள் பெருகப் போகிறார்கள். பிறக்கும் குழந்தைகளும் ஊனமுற்ற நிலையில் பிறக்கப் போகின்றன. கால்நடைகளில் சினைபிடித்தல் குறையப்போகிறது. கால்நடைகளிலும் மலட்டுத் தன்மை அதிகரிக்கப்போகிறது. பால் பற்றாக்குறையால் 1 லிட்டர் பால் நூறு ரூபாய்க்கு விற்கப்போகிறது. 1 கிலோ இறைச்சி ஐந்நூறு ரூபாய்க்குக் கூட கிடைக்காத நிலை ஏற்படப் போகிறது. உயிரினங்கள் மெல்ல மெல்ல அழியப் போகின்றன. செடி, கொடி, தாவர வகைகளும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அழிந்துபடத் தொடங்கி விடும். இப்போது நடப்பது 1955 அதாவது கலியுகம் 5055. கலி என்றாலே துன்பம் என்று பொருள். இந்த யுகம் முடிவில் உலகம் அழிந்துவிடும் என்று கூறிய போது நான் நம்ப வில்லை. போகிற போக்கைப்பார்த்தால் அழிந்து விடுமோ என்று ஐயம் எழுகிறது.

"தலைமுடிக்கு எண்ணெய் தடவி பளபளப்பாக்கிக் கொளவ்து தான் முடி வளர்ச்சிக்கும் முடி செழுமைக்கும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெயின் வனப்பினால்தான் கேரளப்பெண்களுக்கு நீண்ட கூந்தல் அழுகு இயற்கையாக அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் இன்று ஷாம்பு போட்டு முடியினை பறக்க விடுவது அழகாகி விட்டது. இதுதான் காலத்தின் கோளாறோ ! நல்லதெல்லாம் அவமானப்படுத்தப் படுகிறதே ! இந்தப் பழக்கம் எங்கே சென்று முடியப்போகிறது.

"**நல்லெண்ணெய் நரை வெரட்டும்**" என்ற பழமொழி உண்டு. இலுப்பை எண்ணெய் தடவிவந்த காலமும் நம்நாட்டில் உண்டு. பிசு பிசுப்பையும் அழுக்கு அண்டுதலையும் போக்க வாரம் ஒரு முறை இலுப்பை அரப்பு, சியக்காய் அரப்புக் குளியல் போதுமே ! 'சிகை' என்றால் முடி. சிகைக்காய் என்பது தான் சீயக்காயகிவிட்டது. "**மருதாணி மயிர் வளர்க்கும்**" என்றும் பழமொழி உண்டு. இப்போது மருதாணி கை, கால்களுக்கு இட்டு சிவப்பு வண்ணம் ஏற்றிக் கொள்வதோடு அதன் பயன்பாடு நிறுத்திக் கொள்ளப்படுகிறது. மருதாணிப் பூவைத்துக் கொண்டால் முடி வளரும் என்றும் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன்.

'நல்லவை' நோக்கித்தான் நம் பயணம் இருக்க வேண்டும். இப்போது 'அல்லவை' நோக்கி மிக வேகமாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். இல்லையா ?"

காலை நேரப் பாடம் இன்று மண்டைக்குள் ஏற்றப்பட்டு விட்டது. அவசரமாக விடைபெற்று வீடு சென்று விட்டேன். தேர்வு சமயம் வேறு. தேர்வை நினைத்தவுடன் வயிறு சுரீர் என்றது. என்ன எழுதப் போகிறேனோ ? என் ஆர்வமெல்லாம் வேறு திசை நோக்கிச் செல்லும் போது பள்ளிப்படிப்பு என்ன ஆகுமோ ?



12

எழுவது எப்படி

விடுமுறை விட்டாயிற்று. இன்னும் ஒரு வாரகாலம் நாள்தோறும் முதியவரிடம் கருத்துகள் கேட்கலாம் என்ற ஆவலுடன் ஆற்றுப் படுகைக்குச் சென்றுவிட்டேன்.

மனதிலே ஏகப்பட்ட கேள்விகள்; அய்யப்பாடுகள். நிறைய தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல். தமிழாசிரியர் புலவர் முருகையா அவர்கள், தமிழர்களிடமிருந்த சிறந்தவைகளையெல்லாம் எடுத்து வடமொழியில் எழுதிக் கொண்டு, இன்று வடமொழி யிலிருந்துத் தமிழ் நாட்டிற்கு வந்தது போலத் ஒரு பொய்த் தோற்றத்தை ஏற்படுத்தி, தமிழ் இன, மொழி, நாட்டு வளத்தையெல்லாம் அழித்துவிட்ட பண்பாட்டுப் படையெடுப்பை விளக்கமாகச் சொல்லியிருந்தது மனத்துள் ஆழப் பதியப்பெற்றிருந்தேன். இந்த மீட்டெடுப்புப் படையில் முன்னோடியாக நின்று முதல் ஆயுதமாக தமிழ் மருத்துவத்தை தமதாக்கிக் கொள்ள பாடுபட வேண்டும் என்ற துடிப்போடு முதியவரை நாடிச் சென்றேன்.

பனை நுங்குக்குலை இரண்டு மூன்றின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து இருந்தவர் என்னைப் பார்த்து மனமகிழ்ச்சியோடு வரவேற்றார். சற்றுக் கூச்சப்பட்டு அருகில் உட்கார்ந்தேன். என்ன தான் எளிமையாகப் பழகினாலும் அவர் பெரியவர். அவர் வயதென்ன ? என் வயதென்ன ? சரளமாகச் சரச மாட முடியுமா ? கூச்சமாக இருந்தது

“உட்கார்தம்பி! அரிவாள் எடுத்துவர ஒரு பையனை வீட்டிற்கு அனுப்பி இருக்கிறேன். வந்தவுடன் வெட்டி சாப்பிடலாம். நான்

பொதுவாக சாப்பிட்டப் பிறகு எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை நுங்காக இருந்தாலும் எதுவாக இருந்தாலும். இதுவே ஒரு வேளை சாப்பாடு.

பொதுவாக, “**நொறுக்குத் தீனி ஆயுசு குறுக்கி**” இதை நொருக்குத் தீனியாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். உங்களுக்காக வெட்டிக் கொடுப்பேன். நுங்கும் அது விளையும் பனையும் தமிழர்களின் பாரம்பரிய சொத்து. கரும்பு நம் நாட்டிற்குக் கொண்டு வருவதற்கு முன் பனைவெல்லம் தான் தமிழர்களின் இனிப்பு. சத்து மிகுந்தது. ஒரு நாளைக்கு சிறு கூழாங்கல் அளவிற்குப் பனைவெல்லம் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தச் சோகையே நமக்கு வராது. தமிழ் மருந்து முழுதும் பனைவெல்லம் கலந்த லேகியம் தான். தமிழன் பனை மரத்திற்கு ஒப்பானவன், நிறத்தில் கருப்பன், வீரத்தில் கரடு முரடானவன், பாசம் காட்டுவதில் நுங்கு போல இனிமையானவன். உண்மையாக உழைக்கும் பண்பாட்டில் வானுயர்ந்து நிற்பவன். கொள்கை உறுதியில் வைரம் பாய்ந்த பனை அவன். பனை ஓலை போன்று காலத்தால் அழிக்க முடியாத மொழிவளம் கொண்டவன். இது இருக்கட்டும் எங்கே ஒருவாரமாகக் காணவில்லை ?” விசாரித்தார்.

“தேர்வுகள் நடந்தன, நான் எப்போதுமே முதல் மாணவனாக வருவதில்லை. அதில் ஆர்வமும் இல்லை. படிப்பேன்; புரிந்து கொள்வேன்; மறுமுறை எண்ணிப் பார்ப்பேன். சரியாகத் தொடராக வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் விட்டுவிடுவேன். எழுத்து மாறாமல் மனப்பாடம் செய்து அப்படியே எழுத முயற்சி செய்ய மாட்டேன். ஏன் அத்தனை கடுமையான முயற்சி செய்ய வேண்டும் ?

“மனப்பாடம் செய்கிறவர்கள் புரிந்து செய்கிறார்களோ, நீண்ட நாள் நினைவு வைத்திருப்பார்களோ என்னவோ ! நான் புரிந்து, படித்து, மனதில் நிறுத்திக் கொள்வென். பல ஆண்டுகள் மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்வேன். தேர்வில் என் மனதிற் பதிந்த கருத்தை எழுதுவேன். சராசரி மாணவனாகவே எப்போதும் இருந்து வந்திருக்கிறேன். இது போதுமே! அதற்குமேல் எனக்கு நேரமும் இருப்பதில்லை. வீட்டுவேலை; நண்பர்களுடன் பேசிக் கொணடிருப்பது. உங்களைப் போன்றவர்களிடம் அருகிருந்துக் கற்றுக் கொள்வது ! இவைகள் போதும். தேர்வில் வெற்றி பெற்றால் போதும்.

போதும் தானே! இப்போது உங்களிடம் தெரிந்து கொள்ளும் செய்திகள் வேறு எந்தப் பாடப் புத்தகத்தில் கிடைக்க முடியும்? இல்லையே! இதனை ஏன் இழக்க வேண்டும்!"

"உண்மை தான் தம்பி! உன்னைப் போல ஊருக்கு ஒருவர் இருந்தால் போதும்! நாடு நன்றாக இருக்கும். எதிர்கால மனித சமுதாயமும் நன்றாக வாழும்."

அரிவாள் எடுக்கச் சென்றவன் தன் தம்பியையும் அழைத்து வந்துவிட்டான். முதியவர் பனநுங்கு வெட்டிக் கொடுக்கக் கொடுக்க, கட்டை விரலால் வழித்து, நுங்கு நீரோடு சேர்த்துக் குடித்து மகிழ்ச்சி அடைந்தோம். இன்னும் சில மாடு மேய்க்கும் சிறுவர்கள் சேர்ந்து விடவே முதியவருக்குக் கடைசியாக ஒரே ஒரு நுங்கு தான் மீந்தது.

எல்லோருக்குமே வயிறு நிரம்பிய குதூகலம். சிறுவர்கள் குதித்து, ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டாடினார்கள். ஒவ்வொருவராக அவரவர் ஆடு மாடுகளைப் பார்க்கச் சென்று விட்டார்கள்.

"தம்பி! யாரோ உழைத்து மரம் வளர்த்தார்கள். நாம் சாப்பிடுகிறோம், அப்படி நம் வாழ்வும் மற்றவர்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும். மற்றவர்களுக்குப் பயன்படாமல் வாழ யாருக்குமே உரிமை இல்லை. மற்றவர்களுக்குப் பயன்படாத வாழ்வு காட்டு விலங்கு வாழ்க்கைக்குச் சமம்.

"இதோ பார், 2 மைல் நீளத்திற்கு கொள்ளிடக்கரை முழுவதும் பனை மரம் வரிசையாக நட்டு, வளர்த்து, பராமரித்து இந்த அளவு பயன் கொடுக்க எந்த மனிதன் பாடுபட்டானோ.? அப்போதும் உன் வயதுச் சிறுவர்கள் மட்டையைக் கிழித்து, வெட்டி, காயப்படுத்தி, பங்கப்படுத்தி இருப்பார்கள் தானே! பனை நட்டது மட்டுமல்லாது, காவல் காத்து காப்பாற்றியிருக்கிறார் பார், அவருடைய உழைப்புக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். சென்ற தலைமுறைக்காரர் தானே செய்திருக்க வேண்டும். துரோபதை துகிலுறிந்த கதையும், அரவான் பலி கொடுத்த கதையும் இவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். சென்ற நூற்றாண்டில் இந்த ஊரைச் சார்ந்தவர், இத்தனை பனை மரங்கள் வைத்துவிட்டு மறைந்தவர் யார் என்று இந்தத் தலைமுறையினருக்குத் தெரியவில்லை. வெட்கப்பட வேண்டிய செய்தி தானே! இப்படியாகத்தான் தமிழன் தன் பெருமை

யெல்லாம் அழியவிட்டிருக்கிறான். மகா கேவலம். இனி வருங்காலத்திலாகிலும் நம் செயல்பாடுகளைப் பதிவு செய்து நிலைக்க வைக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில், அதோ அங்கே சுமைதாங்கிக் கல் நிறுத்தப் பட்டிருக்கிறதே! தலைச் சுமையோடு நடந்து செல்பவர்கள் சற்று சுமையை இறக்கி வைத்துவிட்டு இளைப்பாறி விட்டு, சிறுநீர் உபாதை போன்று எதற்காகிலும் சற்று ஒய்வெடுத்துவிட்டு மீண்டும் யார் துணையும் இல்லாமல் தலையில் சுமையை ஏற்றிக் கொள்வதற்கு வசதியாக சுமைதாங்கிக் கற்கள் நட்டிருக்கும் சமுதாயத் தொண்டின் பண்பாட்டை எண்ணிப் பார். இதுபோன்ற பண்பாடு வேறு எந்த நாட்டிலும் காண முடியாது. தமிழன் எது செய்தாலும் அதில் சமுதாயப் பண்பாடு கலவாமல் இருக்காது. பொதுநலன் கருதித்தான் முன்னைய தமிழன் வாழ்ந்திருக்கிறான். வீரபாண்டியக் கட்டபொம்மன் திரைப்படம் பார்த்திருக்கிறாயா? அதில் சிவாஜி கணேசன், " கற்றுக் கொடுக்கும் இனம் தமிழினம், நீ கற்றுக் கொடுக்க முயற்சிப்பது அறிவீனம்" என்று ஆணி அடித்தாற்போல் சீறிப் பேசுவார். நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. உலகத்திற்கே பொது நல போதனை செய்தவன் தமிழன். ஆனால் இன்று உலகத்திலேயே ஏமாந்தவன் தமிழனாகிவிட்டான், தரம் தாழ்ந்து விட்டான். யாரை நம்ப வேண்டும், யாரைப் புறக்கணிக்க வேண்டும் என்று பாகுபடுத்தத் தெரியாமல், ஏய்ப்பவர்களின் சூழ்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத அறிவிலியாகி விட்டான் தமிழன். அதனால் பிழைக்க வந்தவனெல்லாம் ஏற்றம் பெற்றுவிட்டான். வடமொழி பேசி வந்த ஆரியக் காலத்திலிருந்து, மராட்டிய சிவாஜி, தெலுங்கு மொழி பேசி வந்த பல்லவர் காலம், கன்னடம் பேசி வந்த நாயக்கர் காலம், இன்று வரும் மார்வாடி குஜராத்தியர்களுக்கு சலாம் போடுவது வரை தமிழன் புரிந்து கொள்ள வேண்டியதைப் புரிந்து கொள்ளவே இல்லை. கெட்டழிந்து விட்டான். சுதந்திரம் கிடைத்ததைப் பற்றிக்கூட இவன் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. சுதந்திரமாம் சுதந்திரம்! துப்புக் கெட்ட சுதந்திரம்; சுதந்திரம் வாங்கினார்கள், வைத்துக் கொண்டார்கள் அவ்வளவு தான்".

"இன்றும் கூட தமிழன் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் ஒன்று தான் தமிழன் வாழ்ந்தது எப்படி? வீழ்ந்தது எப்படி? இனி எழுவது

எப்படி ? என்பதை சரியாகப் புரிந்து திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துவதில் மட்டுமே உன் போன்ற இளைஞர்கள் நாட்டம் செலுத்த வேண்டும்! இல்லையா தம்பி! என்ன நினைக்கிறாய் சொல் ?"

முதியவர் கேள்வி கேட்டு முடித்த நேரத்தில் தாறுமாறாக மிதிவண்டி ஓட்டி வந்தவர், மழைநீர் ஓடி ஏற்பட்ட அரிப்புப் பள்ளத்தில் தடுமாறி விழுந்து கரையின் பள்ளத்திற்கு உருண்டு, ஒரு வழியாக எழுந்தார். அவிழ்ந்த கிடந்த வேட்டியை ஒரு உதை விட்டார். வேட்டி தானக எழுந்து வந்து இவர் இடுப்பில் சுற்றிக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தாரோ என்னவோ! வலது காலில் மாட்டியிருந்த இடது கால் செருப்பால் காரச் செடியை உதைத்தார். வலது கால் செருப்பு பள்ளத்தில் குப்புறக் கிடந்தது. தேடிக் கண்டு பிடித்தவர் கையால் எடுக்காமலேயே காலில் மாட்டினார். அரை மணி நேரமாக மாட்டினார். முடியவில்லை. இரண்டு முறை தடுமாறி கீழே விழுந்து எழுந்ததுதான் மிச்சம். செருப்பின் அக்கா அம்மாவையெல்லாம் அழைத்து முடித்தும் செருப்பு காலில் மாட்டிக் கொள்ள மறுத்ததால், வலது காலில் இருந்த செருப்பையும் உதறிவிட்டு மேலேறி வந்தார். மிதிவண்டியை தூக்கி நிறுத்தினார். ஏற்கனவே முன் சக்கரத்தில் காற்று கொஞ்சம் கூட இல்லை. ஏற முயற்சி செய்தார். மிதிவண்டி குதிரையாக மாறி குப்புறத் தள்ளியது. விழுந்தார்; விழுந்தவர் எழுந்திருக்கவே இல்லை. சிறிது நேரம் முணகினார், அப்படியே தூங்கிப் போய்விட்டார். எறும்புகள் அவர் புருவத்தை அறிக்கத் தொடங்கின.

"தம்பி! **குடியும் மடியும் ஒண்ணு**" என்ற பழமொழி உண்டு. குடித்து மயங்கிக் கிடப்பவர்களாலும் சமுதாயத்திற்குப்பயன் இல்லை. மடி என்றால் சோம்பல், சோம்பேறியாகக் கைகட்டி உட்கார்ந்திருப்பவனாலும் சமுதாயத்திற்கு எந்தப்பயனும் இல்லை. குடி மயக்கமும், சோம்பேறி வாழ்க்கையும் ஒன்று தான். இவன் நினைவில்லாமல் மயங்கி செயலற்றுக் கடக்கிறான். அவன் நினைவோடு செயலற்றுக் கிடக்கிறான். அவ்வளவு தான்! இல்லையா ? இவர்களை எப்படி மன்னிப்பது ? "**ஒழுங்கு ஊராளும்**" என்பார்கள் இவர் துண்டைப் பார். கட்சிக் கொடி. இவர் இருக்கும் ஒழுங்குக்கு ஊரைவேறு ஆளப் போகிறானாம், மண்ணாங்கட்டி"

அங்கு உட்கார்ந்திருக்கவே முதியவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. எழுந்தார், அடுத்த நிழல் நோக்கி நடந்தார், அவரைத் தொடர்ந்து சென்று இரண்டு மூன்று புளிய மரங்கள் கடந்து, ஒரு தூங்கு மூஞ்சி மர நிழலில் அமர்ந்தோம்.

சிறிது நேரம் ஏதோ சிந்தித்தபடி இருந்தார். கேட்க வேண்டும் என்று தயார்படுத்தி வைத்திருந்த முதல் கேள்வியைக் கேட்டேன்.

"அய்யா! சொலவக் கதைப் பாடலாக இவ்வளவு பாடல் வரிகள் சொல்கிறீர்களே! புத்தக வடிவில் உரைநடையாக இருந்தால் எல்லோரும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாமே! இத்தனை சிகிச்சை முறைகளும் மூலிகைகளும் மக்களுக்குப் பயன்படுமே!" என்று கேட்டுவிட்டு அவர் முகத்தையே உற்றுப் பார்த்தேன்.

பரவசத்தால் துள்ளிக் குதிப்பது போல இருந்தது அவர் முகம். "தம்பி! எத்தனை பெரிய ஆழ்ந்த கேள்வி கேட்டுவிட்டாய்!" கை துண்டால் முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்டு சொல்லத் தொடங்கினார்.



13

இலக்கியத்தின் தோற்றுவாய்

"தம்பி! இப்போது ஓடும் லாரி, மோட்டார், ரயில் வண்டி போல அப்போது இல்லை. கால்நடையாகத் திரிந்த மனிதனுக்குக் கட்டை வண்டி கூட ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பு தானே! கட்டை வண்டியும் வராத காலத்தைச் சற்று கற்பனை செய்து பார். இப்போது பள்ளிக்கூடம் சென்று, ஏட்டில் எழுதி, புத்தகத்தில் படித்து, கல்வி கற்றுக் கொள்கிறீர்கள். இந்தத் தாளும் – பேனாவும், வராத காலத்து வாழ்க்கையை சற்று எண்ணிப்பார். எழுதிப் பதிவு செய்து வைத்துக் கொள்ள வாய்ப்பு, வழிமுறை தெரியாத காலத்தில் சிகிச்சைகளும், மற்ற செய்திகளும் மக்கள் மனதில் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கச் செய்ய இருந்த ஒரே வழி, அந்தச் செய்திகளை எளிதாக சந்தநயத்தோடு, இசை ஒலிப்போடு சுருக்கமானச் சொல்லாடலில், சொல்லிச் சொல்லி மனதளவில் பரம்பரை பரம்பரையாக பாடல் வடிவில் நிலைத்திருக்கச் செய்வது ஒன்று தான். இன்றும் குழந்தைகள் பள்ளிப் பாடத்தை மறந்து விட்டு, சினிமா பாடல்களைப் பாடித்திரிகிறார்களே அப்படி! ஓசை நயம் கிடைக்க எதுகையும் மோனையும் பேருதவி செய்தன. அடுக்கடுக்கான வார்த்தைகள்; அப்போது தானே மனப்பாடம் செய்ய எளிதாக இருக்கும். உரைநடைப் பாடத்தையே மனப்பாடம் செய்துவிட முடியாதே! அப்படிப்பட்ட வழிமுறையை பின்பற்றியதால் தான் 3000 ஆண்டுத் தமிழ்ப் பாடல்கள், சொல்லாடல்கள், இலக்கியச் செல்வங்களாக இன்றும் கிடைக்கப் பெற்றிருக்கிறோம்.

"சுக்கு நீரு தினமும் குடி
மூணாங்காலை முறிச்சு எறி"

"இந்தப் பழமொழியை நினைவு வைத்துக்கொள்ள எத்தனை எளிமையாக இருக்கிறது! தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுக்கு கசாயம் – சுக்கு காபி என்று வைத்துக் கொள்ளலாம், – குடித்து வந்தால் ஊன்று கோல் ஊன்றி, தாங்கித் தாங்கி நடப்பவன் கூட, ஊன்று கோலை விட்டெறிந்து விட்டு தன் சொந்த கால்களால் (உதவியின்றி) நடக்கும் நல்ல நிலைக்குத் தேறி வந்துவிடுவான் என்பது பொருள். சுக்கு நீர் அத்தனை மருத்துவ குணமுள்ள நோய் விரட்டி; முதுமை விரட்டி; உடல் தேற்றி. சுக்கு நீருக்கு அத்தனை வலிமை உண்டு. பசியைத் தூண்டி விடும்; சாப்பிட்ட உணவை நன்றாகச் செரிக்கச் செய்யும். நோய் விரைவில் குணமாகும் என்பது தான் சுக்கு நீரு தினுமும் குடி மூணாங்காலை முறிச்சு எறி என்ற சொல்லாடலின் சாரம். அதனால்தான் அந்தக் காலத்தில் எல்லாமே பாடல் வடிவத்தில் உருவாக்கப்பட்டன. மக்களிடம் நிலைத்து நின்றன, புரிகிறதா ?"

"மூங்கில் இலைமேலே
தூங்கும் பனி நீரே!
தூங்கும் பனிநீரை
வாங்கும் கதிரோனே."

"எவ்வளவு எளிய பாடல்! ஒருமுறை கேட்டால் இந்தச் சந்தம் மோனை 'ங்' என்ற ஒலியும், எதுகையான மூ, தூ, வா என்ற நெடில் ஓசையும் நினைவிலிருந்து அழிந்து விடுமா ? இதுபோல எத்தனையோ உதாரணம் சொல்லலாம் தம்பி! அத்தனை வளமையான, வலிமையான, இயற்கையான மொழி ஆற்றல் உலகில் வேறு எந்த மொழியிலும் கிடையவே கிடையாது!

"பழங்கால மருத்துவக்குறிப்புகள் அனைத்தும் இப்படிப்பட்ட பாடல்களிலேயே புதையலாகப் புதைத்து வைத்திருக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள். புதைத்து வைக்கப்பட்டது பல இடங்களில் தோண்டிப் பார்க்கப் படாமலேயே அழிந்து விட்டது; அழிந்தே விட்டது. இனியார் இப்படிப்பட்ட செல்வத் திரவியங்களை – பொக்கிசங்களை – தோண்டி எடுத்துப் பயன்படுத்தப்போகிறார்கள் ? இந்த ஊரில் இதை நான் மட்டும் தானே சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன். எனக்குப் பிறகு யார் இருக்கிறார்கள் ? என்னிடம் உள்ள சரக்கை மடைமாற்றிவிட, தோள்

மாற்றி விட இதுவரை யாரும் கிடைக்க வில்லையே! இப்போது உன்னிடம் பேசுவது போல, எத்தனை பேரிடம் சொல்லியிருப்பேன்! ஒருவர்கூட இதில் அக்கரைக் காட்டவில்லையே! இதுதான் தமிழன் புத்தி! எதிர்காலத்தைப் பற்றித் திட்டமிடா ஏமாளித்தன புத்தி.''

ஆத்திரப்பட்டார் உணச்சியின் உச்சக்கட்டத்திற்கே சென்று விட்டார். ஒரு குச்சியை எடுத்து சாலை மண்ணை குத்திக் கிளறினார், கண்களை மூடினார், ஆழ்ந்து பெருமூச்சுவிட்டபடி யாருக்காகவும் இல்லாமல் யாருக்காகவோ, எதற்காகவும் இல்லாமல் எதற்காகவோ இனம் புரியாமல் ஆத்திரப்பட்டார், கவலைப்பட்டார்.

அமைதியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த நானே எந்தவித உணச்சிவயப்பட்டேன் என்று சொல்ல முடியாமல், எதோ ஒருவித உணர்ச்சி வேகத்தில் தத்தளித்தேன். அவரோ ? அவருடைய வார்த்தையாலேயே சொல்வதானால் "ஊராருக்குப் பாடம் சொல்ல ஊனுருகி வருந்தினார்."



14

வாழ்க்கை என்பதே அனுபவிக்க!

தயிர் – மோர் விற்று முடிந்து வெறுங்கையுடன் திரும்பிக் கொண்டிருந்த ஒரு அம்மா "ய்யோவ்! மாமாய்! உன்னை எங்கெல்லாம் தேடுகிறது ? பத்து நாளா ஆளையே பார்க்க முடியல, வீட்டுப்பக்கம் வரக்கூடாதா ? என்னைக் காப்பாத்துன மகராசன் மனம் நோகவிட மாட்டேன்யா! உனக்கு என்ன குடும்பமா ? குட்டியா ? ஏன்யா ரெண்டு ஆட்டுக் குட்டிய மேய்ச்சுக்கிட்டு கரையிலேயே காலத்த ஓட்டுற ? வந்து அக்கடான்னு என் திண்ணையில படுத்துக் கிட ங்கிறேன், கேட்க மாட்டேங்குறியே!" என்று உரிமையோடு புலம்பியபடி கூடையை இறக்கி வைத்துவிட்டு உட்கார்ந்தார்.

முதியவர் சுறுசுறுப்பு அடைந்தார். முன்னைய உணர்ச்சி வேகம் முற்றிலும் மாறி இப்போது வேறு உணர்ச்சித் தாக்குதலுக்குள் மூழ்கி விட்டார்.

"அடடே! செந்தாமரையா! வா! வா! உட்கார். என்ன முறுங்கைக் காயெல்லாம் வாங்கிக்கிட்டுப் போற ? **"முறுங்கை முறுக்கேத்தும்"** யாருக்கு முறுக்கேத்தப்போற ?

"அட போயா! நீ வேற! இனிமேல் முறுக்கேத்துனா உன் உடம்பு முறுக்கேறவா போவுது ? அதான் பட்டுப்போச்சே!

"சரி! சரி! விட்டா பேசிக்கிட்டே இருப்ப! உன்னை அடக்க முடியாது. ஏன் என்ன பத்து நாளா தேடுன ?"

"ரெண்டு மூனு கேசு! பொம்பளங்க தான் தனக்கு வந்த நோயை வெளியே சொல்லவே மாட்டார்களே; கடைசி நேரத்தில, முத்த விட்டுச் சொல்லி வாங்கிக் கட்டிக்கிற ஜென்மங்கள் தானே! அப்படி ஒரு பொன்னு மூல வியாதியில துடிக்குது. இதுதான் ரொம்ப அவசரம்! வெளிமூலம் தான். என்னய்யா செய்யனும்?"

"தாமரை இருக்க தவிப்பெதற்கு?"

உனக்கு எப்போதுமே கிண்டல் தான்யா! எவ்வளவு வேதனையோட கேக்கிறேன். தாமரை அது இதுன்னு பேசறியே!"

"அட உன்ன சொல்லல! நீ செந்தாமரை! நான் சொல்றது ஆகாயத் தாமரை! "**ஆசன வாய்க்கு ஆகாயத் தாமரை**" குளத்தில மிதக்குதே, ரோசாப்பூ இதழ் வடிவத்தில் பச்சை நிறத்துல அதுதான் ஆகாயத் தாமரை! இந்தத் தாமரை இலைகளை அரைத்து ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டி வந்தால் போதும் புண் ஆறி விடும்.

"அடபோய்யா! குளமே தான் காஞ்சு போச்சு! ஆகாயத் தாமரைக்கு எங்கேபோறது?"

அப்படியா! "**கருவேலஞ்சாந்து மூலத்துக்கு சாந்தி**" சாதாரண கருவை மரம் தான். அதன் இலைகளை அரைத்துத் தினந்தோறும் இரவில் வெளியில் சென்று முடித்து வந்தப் பிறகு, சாப்பிட்டு படுக்கப் போகும்போது ஆசன வாயில் வைத்துக் கட்டி வந்தால் குணமாகி விடும். அதோ பார் துத்திச் செடி, நாலு இலைகளை பறித்து அலம்பி, நசுக்கி, விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கி வைத்துக் கட்டி வரச்சொல் தீர்ந்து விடும்.

இதிலும் குணம் தெரியவில்லை என்றால் பிறகு வா வேறு சொல்வேன். அடுத்து என்ன கேட்கணும்?"

"பக்கத்த வீட்டுப் பொண்ணு! புதுசா கல்யாணமாகி வந்தவ! ஆசன வாயில் அரிப்பும் பூச்சி முண்டுதலும் இருக்கு! இராத்திரியில படுக்கப் போகும்போது தான் ரொம்ப தொந்திரவா இருக்காம். நல்லதா சொல்லுயா?

"என்ன செந்தாமரை நீயே ஒரு மருத்துவச்சியா ஆயிடலாம்னு பார்க்கிறியா? உன் வீட்ட சுத்தி சீக்காளியாகவே இருக்காங்களா?"

"கிண்டல் பண்ணாதேயா! நீ இருக்கிறேங்கிற தைரியம் தான்! புண்ணியந்தானய்யா!"

"ஆமா! பெரிய புண்ணியம்! நீ செய்த புண்ணியமெல்லாம் உன் புருசன காப்பாத்துச்சா? அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்ல! சமுதாயத் தொண்டு மக்கள் சேவை! மனித மேம்பாடு அவ்வளவு தான்.

நல்லா கேட்டுக்க, நேரத்திலேயே இரவுச் சாப்பாடு அரை வயிராக முடித்துவிட வேண்டும். வேப்பங்கொழுந்து கைபிடி எடுத்து, நன்றாக அரைத்து, பிரண்டைக் கொடியையும் அரைத்து சாறெடுத்து இரண்டையும் சேர்த்து மசிய வைத்து இரவில் படுக்குமுன் விழுங்கிவிட்டுப் படுத்துவிட வேண்டும். விடியற்காலை இருபது மில்லி விளக்கெண்ணெய் குடித்து விட்டு மீண்டும் உறங்கிவிட வேண்டும். விடிந்து வயிற்றால் போகும் போது பூச்சிகளும் வெளியாகி விடும். ஐந்து மில்லி வேப்பெண்ணெய் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் கூட போதுமே!

"பப்பாளிப்பால் கிடைத்தால் 5 மில்லி கரந்து, 30 மில்லி விளக்கெண்ணெயுடன் விடியற்காலையில் குடித்துவிட்டு உறங்கிவிட வேண்டும். விடிந்து பேதியுடன் பூச்சிகளும் வெளியேறி விடும்.

பரங்கி விதை 100 கிராம் விதையை பொடிசெய்து சர்க்கரை கலந்து இரவில் படுக்கப்போகும் முன் சாப்பிட்டுவிட்டு, விடியற்காலை விளக்கெண்ணெய் பேதி சாப்பிட்டு மீண்டும் படுத்துறங்கி விழித்தவுடன் மலத்துடன் பூச்சிகள் கழிந்து விடும்.

வெள்ளைப் பூண்டு சுட்டு, பாலில் கலக்கி சாப்பிட்டுப் படுத்தால் குடற்புழுக்கள் மடிந்து விடும். "**பூண்டு சுட்டு சாப்பிட்டா பூச்சி அத்துப் போகும்.**" இன்னும் பலவித பூச்சிக் கொல்லி இருக்கின்றன. உனக்கு எது வசதியோ, முடியுமோ அப்படி செய்து கொள். இவ்வளவு தானா இன்னும் கேள்விகள் இருக்கா?

"நிறைய இருக்கு! தாமதிக்க முடியல, இந்நேரம் பாலாமணி வீட்டுக்காரர் இருக்காரோ, போயிட்டாரோ!"

"ஏன் அவருக்கு என்ன? எத்தனை நாளா முடியல?"

வயசாயிடுச்சு! நேரத்துக்குக் கஞ்சி கொடுக்க ஆள் இல்ல!

காலையில நான் பார்க்கும் போது பேச்சு அடங்கிடுக்சு! மூக்கால மூச்சு விடுகிறது நின்னு வாயால மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருந்தார். என்ன ஆச்சோ ? நான் புறப்படுகிறேன்.''

"நாக்கும் மூக்கும் போச்சுன்னா நாழிகைக் கணக்குதான்'' போ! என்று சொல்லியபடியே கூடையைத் தூக்கிவிட்டார். அந்த அம்மா போவதையே சிறிது நேரம் புன்முறுவோலோடு 25 வயது வாலிபப் பார்வையில் பார்த்துக் கொண்டிந்த முதியவர், ஆழ்ந்த கிளர்ச்சி அடைந்தவர் போல மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டார். சிறிது தூரம் சென்றுவிட்ட அந்த அம்மாவை கூப்பிட்டார்.

"ஏ செந்தாமரை! பப்பாளிக்காய் கூட்டு செய்து சாப்பிடு. முள்ளங்கி நிறைய சாப்பிடு. அப்பத்தான் உடல் இளைக்கும்."

"அட போய்யா! நீயா சோறு போடுற''! பழிப்பு காட்டிவிட்டு வேகமாக நடந்து விட்டார் செங்கமலம்.

"பருத்த உடம்புக்குப் பப்பாளிக்காய்'' என்று கத்தினார் முதியவர், செந்தாமரை காதில் வாங்கிக்கொண்டதாகவே தெரியவில்லை. என்ன தான் பழிப்புக்காட்டிச் சென்றாலும் அது ஒருவித சிட்டுக் குருவி விளையாட்டு போல இன்ப ரேகை ஒடியது அவர்கள் முகத்தில்.

"வாழ்க்கை என்பதே அதை அனுவிப்பதற்குத்தான் என்பதை மனிதர்களைவிட மற்ற ஜீவராசிகள் நன்றாகத் தெரிந்து வைத்து இருக்கின்றன'' என்று முணு முணுத்தது எனக்கு மட்டும் நன்றாகக் கேட்டது.

முதியவர் பெருமுயற்சிக்குப் பிறகு மூலிகை மருத்துவம் கற்றுத் தேர்ந்திருப்பது போல, பல அனுபவங்களுக்குப் பிறகு அவராகக் கண்டுபிடித்த தத்துவமாக இருக்கும். இருக்கட்டும்! நல்லது தான்! மனிதன் மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும்.



15

உயிர் காப்பான்கள்

அவர் சொன்னது புரிந்தது போலவும் இருந்தது. முற்றிலும் புரியாதது போலவும் இருந்தது. வியப்பில் பார்க்கும் என் பார்வையைத் தெரிந்து கொண்டாரோ என்னவோ! என்னிடம் பேச்சுக் கொடுக்கத் தொடங்கினார்.

தம்பி! இந்த உடலைக் காப்பாற்றும் வழிகள் என்ன தெரியுமா ?

1. மனிதன் நன்றாக சுவாசிக்க வேண்டும். நுரையீரல் கெட்டுவிடாமல் திடமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. ரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்திருக்க இதயம் ஒழுங்காக வேலை செய்ய வேண்டும்.

3. துணைவியோடு இன்பமாக வாழ முழு ஆண்மை பலம் வேண்டும். மற்றபடி வேறு எந்தநோய் வந்தாலும் வாழ்க்கை பாதித்து விடாது, சாக்காட்டிற்கு அருகில் இட்டுச் சென்று விடாது. இதற்கான மூலிகைகள் எத்தனையோ இருந்தாலும் முக்கியமாக இரண்டே இரண்டு தான்.

"அதற்காகத்தான் இரண்டு, உயிர்காக்கும் மூலிகைகளையும் அந்தக் காலத்தில் கோவிலில் வைத்து வளர்த்தார்கள். மூலிகை சக்தி "கோவில் சக்தி'' யாக உருமாற்றம் செய்யப்பட்டுவிட்டது. மூலிகை காப்பாற்றுவதை அந்தக் கோவிலின் கடவுள் காப்பாற்றியதாக நம்ப வைக்கப்பட்டது. அறிவியலை நம்பக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தால், அறிவியல் வளர்ச்சி நோக்கி அடுத்தடுத்த அடி எடுத்து வைத்து, அந்த மூலிகை பற்றிய அறிவியல் அறிவை மக்களுக்கு யாரோ

ஒருவனாகிலும் தெரியச் செய்திருப்பான். கடவுள் மகத்துவமாக்கப்பட்ட பிறகு அறிவியல் ஆராய்ச்சிக்கு இடம் இல்லாமல் "**பிரம்ம ஆராய்ச்சி குலத்திற்கு நாசம்**" என்று பயந்து மனிதன் முடங்கி விட்டான். நம் நாட்டில் எல்லாம் இருந்தும் எதுவும் இல்லாத வறியவனாகி விட்டான் தமிழன்.

தமிழ்நாட்டில் ராமம் போடும் வைணவத்திற்கும், பட்டை போடும் சைவத்திற்கும் பெரும் போட்டி நடந்தது. வைணவக்காரர்கள் ஒரு மூலிகையைப் பயன்படுத்தி மருத்துவம் செய்து கடவுள் மகிமை என்று கூறி மக்களை தங்கள் பக்கம் இழுந்தார்கள். சுவாசம் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் இல்லாமல் மக்கள் காப்பாற்றப்பட்டார்கள். இன்றும் பெருமாள் கோவில்களில் துளசி மாலை வாங்கிப் போடுவதைப் பார்த்திருக்கலாம்.

வைணவக் கோவில்களில் துளசி வளர்க்கப்படுவதை கவனித்து இருக்கலாம். சைவக்காரர்களின் கோவில்களில் வில்வம் வளர்த்து வருவதைக் கவனித்திருக்கலாம். வில்வ மூலிகை அத்தனை சாரம் மிகுந்தது. இதய ஓட்டம் நோய் இல்லாமல் இயங்கியதுடன், ஆண்மை குறையாத குடும்ப இன்பம் நிறைந்திருந்தது.'லிங்க பூசை' வில்வ இலைகளால் செய்யப்பட்டதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். ஆகவே சிவன் கோவில்களில் வில்வம் வளர்க்கப்பட்டது. இந்த மூலிகைகளின் பயன்பாடு தெரிந்தவர்கள் குறைந்து கொண்டு வருகிறார்கள்.

எல்லாம் ஆங்கில மருத்துவ மோகம். அந்நியன் நம் மருத்துவச் சிறப்பு கருதி நம்மிடம் வருகிறான். ஆனால் நாம் அவனுடைய மருத்துவம் நோக்கிச் சென்று நம்மை இழந்து வருகிறோம். கொடுமை! கொடுமை!

"துளசிக்கும், வில்வத்திற்கும் இத்தனை மகத்துவம் இருக்கிறதா ?" வியப்புக் கூட்டினேன்.

"இருக்கிறது ஒவ்வொன்றாகச் சொல்கிறேன். மனிதனுக்கு எலும்புருக்கி நோய் வந்தால் மெலிந்து கொண்டே சென்று, இருமி இருமி இளைத்து, எலும்பும் தோலுமாகி, அடங்கி ஒடுங்கி இறந்து விடுவான். காசநோய் என்றும் சொல்வார்கள். திடகாத்திரமான

நுரையீரல் இருந்தால் இந்த நோய் வரவே வராது. வில்வம் கொழுந்தை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி, தேனில் குழைத்து காலை மாலை இருவேளையும் சாப்பிடலாம். பயன்படுத்தி வரலாம் அல்லது பொடியை தேனீர் போல தயாரித்து வாழ்நாள் முழுவதும் பயன்படுத்தி வரலாம். வில்வம் இலையை காலையில் வெறும் வயிற்றில் நாள்தோறும் சாப்பிடலாம். இந்த வில்வம் இன்னும் எண்ணென்னவோ செய்யும் உனக்குப் புரிந்து கொள்ளும் வயது இன்னும் வரவில்லை. இருந்தாலும் சொல்கிறேன் சில ஆண்களுக்கு மிக விரைவில் மனைவியோடு சேர்ந்திருப்பது முடிந்துவிடும். வில்வம் கொழுந்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு நீண்ட நேரம் பிடிக்கும். "**விந்து அடக்க வில்வம்**" என்ற பழமொழியே உண்டு.

"நின்று கொல்லும் நோயையும் துறத்திவிட்டு தாம்பத்திய உறவிலும் குறையில்லாத மகிழ்ச்சி இருப்பதை விட வாழ்க்கையில் வேறு என்ன வேண்டும் ?"

"கருந்துளசியுடன் வில்வ இலை சேர்த்துக் கொடுத்து வருவது சர்க்கரை வியாதிக்கு நன் மருந்து. ஆக வில்வம் இதயம், நுரையீரல் சிறுநீரகம் தொடர்பான அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கவல்ல அருமருந்து".

இது மட்டுமா ? திக்குவாய் குறைபாட்டை நீக்கிக்குணமாக்கும் ஆற்றல் பெற்றது வில்வம். பொதுவாக மனிதர்களுக்கு நோய் என்று வந்தால் ஒன்று நுரையீரல் (சுவாசம்) சம்பந்தப்பட்டது; மற்றொன்று (ரத்த ஓட்டம்) இதயம் சம்பந்தப்பட்டது. பெரும்பாலும் இதுதானே!

துளசி ஒரு கபம் இளக்கி. நுரையீரல், மூச்சுக்குழாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை நீக்குவதோடு ஒரு சுவாசத் தூண்டுதலாகவும் பயன்படுகிறது. "ஆழ்ந்த மூச்சிழுப்பு" க்குத் துணை செய்கிறது. வில்வம் போலவே காசநோய் தீர்க்கும் குணமுடையது. இதயம் செவ்வனே இயங்க துளசி பெரிதும் பயன்படுகிறது. இதயம் தூண்டப்பட்டு, சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கு துளசியும் பயன்படுகிறது. இதய படபடப்புக் குறைந்து, அமைதிபடுத்தும் குணம் துளசிக்கு உண்டு.

அத்துடன் இது ஒரு இயற்கையான பூச்சி விரட்டி. வயல் வெளிகளில் நெற்பயிரைத் தாக்கும் பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த துளசி இலையோடு, மற்ற ஆடு – மாடுகள் தின்னாத இலைகளைச் சேர்த்து இடித்து, பத்து நாட்கள் பசுமாட்டுச் சிறுநீரில் ஊர வைத்து, 10 லிட்டர் தண்ணீரில் 1 லிட்டர் கரைசலைக் கலந்து நெற்பயிருக்கு அடித்து தற்போது இயற்கையான "மூலிகை பூச்சி விரட்டி" யாகப் பயிர்களைப் பாதுகாக்கப் பயன்படுத்துகிறார்கள். மூலிகைதானே குணமாக்குகிறது என்பதாக எண்ணி விடக்கூடாது என்பதற்காக மந்திரித்து கொடுப்பதாகப் பாசாங்கு வேறு செய்கிறார்கள் பகல் வேடதாரிகள்; கொள்ளைக்காரர்கள்!

"இந்த இடத்தில் முக்கியமான ஒரு செய்தியைச் சொல்ல வேண்டும். மதம் தோற்றுவிக்கப்படுவதற்குமுன் – அதாவது 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன் என்று வைத்துக்கொள் – வாழ்ந்த தமிழன் உலகம் எப்படி தோன்றியிருக்க வேண்டும் என்று சிந்தித்தவன், ஆண், பெண் கூடலில் தோன்றியதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு, அவ்வுருப்பை சிலை வடிமாக விளையாட்டாக செதுக்கினான். காலப் போக்கில் இந்தச் சின்னம் நாடெங்கும் முளைக்கத் தொடங்கி அதற்குப் பெருமை சேர்ப்பிக்கப்பட்டது. 'லிங்க பூசையாக' உருவெடுத்து இந்தியா முழுவதும் வாழ்ந்திருந்த திராவிடர்கள் வழிபாட்டில் கலந்திருந்தது. இந்தியாவில் நுழைந்த ஆரிய வடவர்கள் 'விஷ்ணு மத' (வைணவம்) கோட்பாட்டுடன் ஊடுருவினார்கள். திராவிடர்களின் வழிபாட்டு முறைக்கு சைவம் என்றும், தங்களுடைய அமைப்புக்கு 'வைணவம்' என்றும் பெயரிட்டு, இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று பகைத்துக் கொண்ட வரலாறுகள் தான் இந்தியாவின் "மத வரலாறு". இன்றும் கூட சிவாலயங்களில் பார்ப்பனர்களை நுழையவிடாமல் தடுப்பது அவ்வப்போது நடந்து வருகிறது. 'வட ஆரிய' 'தென் திராவிடப்பகை' இதில் தான் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. மதம் இல்லாத தமிழன், மதம் என்ற பெயரில் பகைவன் ஒன்றுசேர்ந்து வரும் போது இவனும் ஒன்றுசேர்ந்து எதிர்கொள்ளும் அமைப்பை உருவாக்கிய போது 'சைவ மதத்தினன்' ஆகிவிட்டான்.

"ஆக சைவமும் வைணமும் ஒன்றை ஒன்று பகைப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டது. அதாவது சிவ மதம் தமிழ் மதம்; வைணவ மதம் ஆரிய மதம். இன்றைக்கும் மகாபாரதம், இராமாயணக் கதைகளுக்கும் அதன் நாயகன் கண்ணன், இராமனுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தை பார்ப்பனர்கள் சிவாலயங்களுக்குக் கொடுப்பது இல்லை. தமிழர்கள் கைகளில் சிவ மடங்கள் இருப்பது போல வைணவ மடங்கள் ஒன்றுகூட இருக்கவில்லை என்பதையெல்லாம் ஆழ்ந்து ஆராய்ச்சி செய்துபார் புரியும். பிறகு இரண்டையும் ஒன்றுபடுத்தி "இந்து மதம்" என்று ஆக்கிவிட்டார்கள் சுயநலக்காரர்கள், அது போகட்டும்.

இருவேறு கூட்டங்கள், இருவேறு கடவுள் பெயரால், இருவேறு மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தி நோய்நீக்கி, அதனை அவர்கள் சார்ந்த "கடவுளின் சக்தி" என்ற காணரங்காட்டி, தத்தமக்கு ஆதரவான பொது மக்களை (இன்று கட்சிகள் ஆள் பிடி போட்டி நடத்துவது போல) திரட்டிக் கொள்வதில் போட்டி போட்டுக் கொண்டார்கள் சண்டாளர்கள். இதற்காக இவர்கள் செய்த கொலைபாதகப் பாவங்களை இவர்களின் கடவுள்கள் இருந்தால் மன்னிக்கவே மாட்டார்கள்."

"அப்படியென்றால் இப்போதைய இந்து மதம் முன்பு இருந்ததில்லையா ?" என்று வியந்தபடி கேட்டேன்.

"இல்லவே இல்லை! நம் அருகில் உள்ள திருவரங்கம் கோவிலுக்கும் திருவானைக் கோவிலுக்கும் எல்லோரும் சென்று வணங்கி வருவதைப் பார்க்கிறோம். இங்கே ராமம் போட்டு வணங்குபவர்கள் அங்கே பட்டைபோட்டு வணங்கும் காட்சியைப் பார்க்கிறோம். அதாவது ராமம் போட்டவனை திருவாணைக்கோவிலும் பார்க்கலாம், பட்டை போட்டவனை திருவரங்கம் கோவிலும் பார்க்கலாம். ஆனால் இக்கோவில்கள் கட்டப்படும்போது இரண்டும் போட்டிக்காக எதிர் எதிர் அணியில் இருந்து கட்டப்பட்டன என்று என் தாத்தா சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். அவ்வளவு ஏன் அங்கு அர்ச்சனை செய்யும் குருக்களை இந்தக் கோவிலுக்கும், இங்கே அர்ச்சனை செய்பவரை அந்தக் கோவிலுக்கும் மாற்றி பூசை செய்யச் சொல்லுங்கள், செய்ய மறுப்பார்கள். பொது மக்கள் எப்போதும் பிடித்து வைக்கப்பட்டவர்கள் தான். அதனால் தான் இப்போது சீரழிந்துக்

கிடக்கிறோம். தமிழ்நாட்டில் தமிழ் வழிபாடு சிவன் கோவில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாகிலும் நடப்பது போல வைணவக் கோவில்களில் நடைபெறுகிறதா பார்! இல்லவே இல்லை.''

''கடவுள் மறுப்பாளர்கள், மதம் சாராதவர்கள் இந்த சைவ – வைணவப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளாதவர்கள் இருந்தது இல்லையா ?''

''இப்போதைய மலைவாழ் மக்கள், ஆதி திராவிடர்கள் மதம் சாராதவர்கள் தான். இந்துமதப் பார்ப்பனர்களை வைத்துத் திருமணம் செய்து கொள்வதில்லையே! அவர்களை வீட்டிற்கு அழைத்து காலில் விழுந்து வணங்கி எழுந்து திதி, திவசம், தீட்டுக் கழித்தல் செய்து கொள்வதில்லையே! பாவிகள் அவர்களையும் சேர்த்தல்லவோ ''இந்து'' என்று சொல்லிக்கொள்கிறார்கள்.

சிறிது நேரத்திற்குமுன் தயிர்கூடை அம்மாவால் இவர் அடைந்த உணர்ச்சியை, கிளர்ச்சியைப் பார்த்த எனக்கு இப்போது கடவுள், மதம், கோவில் பற்றி பேசும் போது இவர் அடையும் உணர்ச்சியைப் பார்க்கும் போது, இவர் எதைச் சொன்னாலும் உளப்பூர்வமாக, உண்மை எனப் பட்டதை நீண்ட நாள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு, தன் அறிவு முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டதை மட்டும் வெளியே சொல்கிறார் என்று புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. ஆழ்ந்து சிந்தித்தபடி வெற்றுப் பார்வையாக எதையோ பார்த்தபடி அமர்ந்திருந்தோம்.

மதியத்தைத் தாண்டிவிட்டது. மூன்று மிதிவண்டிகளில் ஆறு பேர் வெள்ளை வெளேர் என்று வந்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களுக்குள்ளாக சத்தமாகப் பேசிக் கொண்டு சென்றார்கள். எங்களைக் கவனித்தாகவே தெரியவில்லை. முதியவர் அவர்களை அழைத்து விசாரித்தார்.

''என்ன அய்யாசாமி! கவனிக்காமல் சென்று கொண்டு இருக்கிறீர்கள், உன் அண்ணன் தலையில் வெட்டுப்பட்டது ஆறி விட்டதா ? நன்றாக இருக்கிறாரா ?'' என்று விசாரித்தவுடனேயே மூன்று வண்டிகளும் நின்றுவிட்டன. வணக்கம் சொல்லி அருகில் வந்தார்கள். இவர் விசாரிக்க, அவர்கள் சொல்ல, விடை பெற்று புறப்பட்டார்கள்.

''அய்யாசாமி வேண்டாம். நான் சொல்வதைக்கேள். ஆனது ஆகிவிட்டது. பட்ட அடி பட்டது தான். அதற்காக அடிக்கு அடி தான் கொடுக்க முடியுமே தவிர பட்ட அடியை விரட்டிவிட முடியாது! நமக்குள்ளாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வோம். ''**கோர்ட் ஏறியவன் வீடு ஈடேறாது**'' என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. ''**கச்சேரிக்குப் போனவன் கடை தேற மாட்டான்**'' என்று நமக்காகத்தான் பழமொழியாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். போலீசுக் கச்சேரியில் இரண்டு பக்கமும் பிடுங்கித் தின்பதை நீ கவனிக்க வில்லையா ? யாரிடம் பிடுங்கப் பட்டாலும் அது உங்கள் குடும்பச் சொத்து தானே! வேண்டுமானால் உன் சித்தப்பாவிடம் நான் பேசி சரி செய்கிறேன். கோர்ட்டுக்கு அலைய வேண்டாம்'' என்று கூறினார். காது கொடுத்து கேட்டுக் கொண்டிருந்தவர், பதில் ஏதும் சொல்லாமலேயே மிதிவண்டியில் ஏறிவிட்டார்.



16

கால்நடை சிகிச்சை

மிதிவண்டிகள் மறைவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். மூன்று இளைஞர்கள் முதியவரைத் தேடிக்கொண்டு ஓடி வந்தார்கள். மூச்சிரைக்கச் செய்தியைச் சொல்லி அவசரமாக வீட்டிற்கு அழைத்தார்கள். கிடேரிக்கன்று ஒன்று பெரிய பள்ளத்தில் விழுந்து விட்டதாம். தூக்கிக் கரைசேர்த்தப் பிறகு வலது காலை ஊன்ற வில்லையாம். மூட்டு உடைந்திருக்குமோ என்று அவசரப்படுத் தினார்கள். முதியவர் புறப்படவே நானும் அவருடன் பின் தொடர்ந்தேன். அவர் செய்யும் கால்நடை சிகிச்சையைக் காண வேண்டும் என்ற ஆவல். மனிதர்களுக்கு இத்தனை மூலிகைகள் சொல்பவர், மாட்டு மருத்துவம் எப்படிச் செய்கிறார் என்று பார்க்க ஒருவித அகத்தூண்டல்.

கிடேரியை பரிசோதித்தவர், வலது கால் எலும்பு, மூட்டுக் கின்னத்தை விட்டு வெளியே வந்து மேலேறி, இடுப்பு மூட்டு கழன்று விட்டதாகக் கூறினார். பிசகிய மூட்டு மேல் பக்கம் இருக்கும்படி, கிடேரியைக் கீழே சாய்த்தார். பிசகிய காலை மட்டும் விட்டு விட்டு மற்ற மூன்று கால்களையும் ஒருசேரக் கட்டினார். கடப்பாரையை கட்டப்பட்ட கால்களின் பக்கத்தில் இரண்டு அடி இடைவெளி விட்டு, கிடாரிக்கு எதிர்புரம் சாய்வாக இருக்கும்படி அழுத்தமாக ஊன்றிவிட்டார். பாதிக்கப்பட்ட காலின் முழங்கால் மூட்டுக்கு மேல், நீண்ட நூல் கயிரின் ஒருமுனையால் "ஆக்கைப் பூட்டு" கட்டி, கயிறு கொளம்பை ஒரு சுற்றுச் சுற்றி வரும்படி கட்டி முடித்து, ஒரு இழுப்பு இழுத்துப் பார்த்துவிட்டு, நடப்பட்டிருந்த கடப்பாறையில் இருக்கமாகக் கட்டினார். இன்னுமொரு

கயிறை இரண்டாக மடித்து மேல் காலின் உட்புறமாகவிட்டு (கவுட்டி) முதுகுபுறம் இழுத்தபடியும், அதே போல கீழ்க்காலின் கவுட்டியில் ஒரு கயிறு செருகி முதுகுபுறம் இழுத்தபடியும், ஆக மாட்டின் இடுப்புப் பகுதியினை கயிறுகளால் பிணைத்து நான்கு ஆட்களை இழுத்துப் பிடிக்கச் சொல்லிவிட்டார்.

மாட்டின் இடுப்பு ஒருபுறம் இழுக்கப் பட்டும், பாதிக்கப்பட்ட கால் கடப்பாரையில் கட்டப்படும், கால் தசைநார்களை இழுத்துப் பிடித்தபடி தயார் செய்து கொண்டுவிட்டார். கடப்பாரையையும் காலையும் கட்டியிருந்த கயிறு மிகமிக விரைப்பாக இருக்கும்படி அத்தனை பலத்துடன் இடுப்புக் கயிறை இழுத்துப் பிடிப்பவர்கள் மாட்டுடன் சேர்த்து இழுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதுதான் அவரின் சிகிச்சைத் தளம். இப்போது பாதிக்கப்பட்ட மூட்டின் எலும்பு, இடுப்பு எலும்பை விட்டுமேல் நோக்கி ஏறிவிட்டது கண்பார்வைக்கே தெரிந்தது. முட்டிக்கொண்டிருந்த கால் எலும்பின் முனையை முதியவர் தனது இரண்டு உள்ளங்கைகளாலும் நன்றாக அழுத்தி கீழ்நோக்கித் தள்ள முயற்சித்தார். எல்லாம் தயார் நிலையானதும் ஒரு வலுவான சிலம்பாட்டத்தடி கொண்டு கடப்பாரையில் கட்டப்பட்டிருந்த கயிரை ஓங்கி அடிக்கச் சொன்னார். அடிபட்ட கயிறு, பலமாக சுண்டி இழுத்து விடும் போது ஏறிய மூட்டு எலும்பை இரண்டு உள்ளங்கைகளாலும் பலம் கொண்ட மட்டும் கீழ்நோக்கி அழுத்தவே எலும்பின் முனை மூட்டுக் கின்னத்தில் 'கிளிக்' என்று பொருந்தி உட்கார்ந்து கொண்டது. அவ்வளவுதான் சிகிச்சை, ஒரே வினாடி. மூட்டுப் பிசகல் சரியாகிவிட்டது: கட்டுகளை அவிழ்த்துவிட்டு ஓட்டிவிட்டார், குதித்துக் கொண்டு ஓடிவிட்டது. பாதிக்கப்பட்ட மூட்டில் வலியிருக்கும் என்று கூறி ஏதோ ஒரு பச்சிலையை அரைத்துப் பத்துப்போடச் சொன்னார். இருவரும் திரும்பிவிட்டோம்.

"மனிதர்களுக்கும் இப்படித்தான் சிகிச்சையா ? சரியாகி விடுமா ?" என்றேன்.

"சரியாகிவிடும்! இதுவே தான் சிகிச்சை முறை, சரி செய்வதாக எண்ணி, பிசகிவிட்ட மூட்டினை உடைத்துவிடக் கூடாது. அதற்குத்தான் அனுபவம் வேண்டும் என்பது. வலி இல்லாமல் செய்தால்

நல்லது. தடியால் கயிறை அடிக்கும் போது, மூட்டு எலும்பையும் தள்ளிவிடும் அந்தக் கணநேரத்தில் உயிரே போய்விடும். உச்சி முடியைச் சுண்டி இழுக்கும். அடுத்த வினாடியே சரியாகிவிடும். இந்த வலி தெரியாமல் இருக்க எத்தனையோ வலி நிவாரணி மூலிகைகள் ஒரு காலத்தில் இருந்தன. இப்போதும் இருக்கின்றன. "வழி மறிச்சான் பூண்டு"என்ற ஒன்று உண்டு. அதனை மிதித்துவிட்டால், போகும் இடம் மறந்து அந்த இடத்திலேயே அல்லது அந்த நிலத்திலேயே ஒருவித மயக்க நிலையில் சுற்றிச் சுற்றி நடந்து கொண்டிருப்போமாம். நீண்ட நேரம் கழித்து, தெளிவு வந்த பிறகுதான், போகும் இடம் நடக்க முடியுமாம். காலில் மிதிபட்டவுடனேயே மயக்க நிலை கொடுக்கும் பூண்டுகள் நம் நாட்டில் உண்டு. அப்படிப்பட்ட பூண்டுகளே இப்போது பூண்டத்துப் போச்சு. எல்லாம் காலத்தின் கோளாறு". அவர் கொள்ளிடக்கரை நோக்கிச் செல்ல நான் விடைபெற்று வீடு சென்றுவிட்டேன்.

அந்த மூட்டு நழுவல் மனிதனுக்கு ஏற்பட்டு மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு சென்று சரி செய்ய வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால், எத்தனை ஆயிரங்கள் பிடுங்கப்பட்டிருக்கும் ? எத்தனை சிரமப்படுத்தி இருப்பார்கள் ? ஒரு வினாடியில் சரி செய்த சிகிச்சை முறையினை ஏன் மறந்தோம். ஏன் ஒதுக்கினோம் ? என்று எண்ணியவாறு திண்ணையில் சாய்ந்தேன், சரிந்தேன், உறங்கிப் போனேன்.



17

உடற்பயிற்சி

கொள்ளிடக்கரையில் ஆடு – மாடு மேய்க்கும் இடத்தில்தான் முதியவர் பல்வேறு அனுபவங்களைச் சொல்லித் தருகிறார். மாலை நேரத்தில் வீட்டில் என்ன செய்கிறார் என்று பார்த்து வர ஆவல் பிறந்தது. எழுந்து முகம் அலம்பினேன். வயிறு பசித்தது, எல்லோரும் சாப்பிடும் போது நானும் இருந்தால் எனக்கும் கிடைக்கும். இல்லையென்றால் அடுத்த வேளை எல்லோருக்கும் கிடைக்கும் போதுதான் கிடைக்கும். உரிமையோடு பசியைச் சொல்லி சோறு கேட்க எனக்கு அம்மா இல்லை. இரண்டு குவளை தண்ணீர் குடித்துவிட்டு முதியவர் வீடு நோக்கி நடந்தேன்.

அவர் தோட்டத்தில் ஏழெட்டு சிறுவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி கற்பித்துக் கொண்டிருந்தார். பலவிதமான உடற்பயிற்சிகள். வகுப்பு என்று சொல்லக்கூடிய முறையில் எல்லோருக்கும் ஒரேவித பயிற்சி சொல்லித் தரப்படவில்லை. வயது வேற்றுமைக்குத் தக்கபடி, பல்வேறு பயிற்சிகளை ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே செய்து கொண்டிருந்தார்கள். பார்த்தபடி ஆவலோடு நின்று கொண்டிருந்தேன்.

"தம்பி! இங்கும் வந்துவிட்டாயா! வா! இரண்டொரு நாள் கவனித்துக் கொண்டிரு." ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று செய்முறை திருத்தி, செய்து காட்டி, அடுத்தடுத்தப் பயிற்சினை சொல்லிக் கொடுத்தபடி இயங்கிக் கொண்டிருதார்.

முறையான சிலம்பாட்டப் பயிற்சி, முறையான யோகாசனப் பயிற்சி, முறையான தியானப் பயிற்சி என்பது போன்று பாடமும்

பயிற்சியுமாக இல்லையென்றாலும், தலை முதல் பாதம் வரை, மூளை, கழுத்துத்தசை, முகத்தசை, கைபுஜம், முன் கை, விலா எலும்புத்தசை, தண்டுவடம், வயிற்றுத் தசை, இடுப்பு, தொடைத் தசை, கெண்டைக் கால் தசை, பாதம் என்று அனைத்துத் தசைநார்களுக்கும், அனைத்து மூட்டுகளுக்கும், இயக்கி வைத்துப் பயிற்சி கொடுத்தார்.

உடம்பின் உள்ளே இருக்கும் நுரையீரல், பித்தம் சுரக்கும் கல்லீரல், இன்சுலின் சுரக்கும் மண்ணீரல், சிறுநீர் பிரிக்கும் சிறுநீரகம், இன்னும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் இயக்கங்களுக்குத் தேவையான அனைத்துவிதப் பயிற்சிகளும் செய்ய வைத்தார்.

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கான பலா பலன்கள், காரணங்கள், சுருக்கமாகச் சொல்லி வந்தது பிரமிப்பை ஊட்டியது. உடலுகுள்ளே இருக்கும் அவயங்கள் இம்முதியவருக்கு எப்படித் தெரிந்தது என்று வியந்தேன். நம் இச்சைக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும் தசைநார்களுக்கு நடப்பதிலும், வேலை செய்வதிலும் பயிற்சி ஏற்பட்டு விடுகிறது. உடலுக்குள் சோம்பேறித்தனமாக ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் நாளமில்லா சுரப்பிகளை இயக்க வைத்து, சுறுசுறுப்பாக்க வேண்டியதும் நம் கடமை என்று உடற்பயிற்சியின் தத்துவத்தையும் சேர்த்து போதித்தது மிகப்பெரிய அறிவியல் செயல் என்று இப்போது எண்ணி வியக்கிறேன். பயிற்சிகள் அவரவர் விருப்பப்படி செய்து முடிந்த பிறகு, இறுதியாகத் தியானப் பயிற்சியின் போது எல்லோரும் ஒருசேர உட்கார்ந்து செய்தார்கள்.

ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்து சிறிது நேரம் தங்க வைத்து, பிறகு மெல்ல மெல்ல மூச்சுவிட்டு இறுதிச் சொட்டு காற்று இருக்கும் வரை வெளியேற்றி விட்டு, ஒரு வினாடி தாமதித்து, மீண்டும் மூச்சு இழுக்கச் சொல்வார். மூச்சு விடும்போது அ . . . உ . . . ம் . . . (ஓம்) என்ற ஒலியுடன் வெளியிடச் சொல்வார்.

"நீர் ஓடுகிற வாய்க்காலில், கன்னியில், ஒரு நண்டு வலை இருப்பதாக அல்லது ஒரு தட்டு மண் எடுத்தப் பிறகு ஏற்படும் குழி இருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீர் ஓடும் போது, இந்த வலையில் குழியில் உள்ள நீர் அப்படியே தான் அசையாமல் இருக்கும். மேற்பரப்பு நீர் மட்டும் தான் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அதுபோல, நாம்

சாதாரணமாக விடும் மூச்சில், உள்ளிழுத்த எல்லா காற்றும் வெளியேறி விடுவதில்லை. "காற்றுத்தங்கல்"களுக்கு இடம் உண்டு. அந்தக் காற்று அசுத்தக் காற்று. அனைத்தையும் தினமும் வெளியேற்ற வேண்டியது நமது கடமை. புல்மண்டிய கன்னியை ஓரம் கழித்து சுத்தம் செய்த பிறகு நீரோட்டம் வேகமாக, நன்றாக, தங்கு தடையில்லாமல் இருப்பது போல, அதற்குத் துணைபுரிவது தான் அ . . உ . . ம் . . (ஓம்) என்னும் உச்சரிப்பு இயக்கம்.

"ஓம்' என்பதை கடவுள் வழிபாட்டுமொழியாக ஆக்கி விட்டார்கள் பித்தலாட்டக்காரர்கள். கடவுள் என்பதை பூச்சாண்டித் தனத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள். எந்த நல்ல செயல் செய்தாலும், செய்யவில்லை என்றால் கடவுள் கோபம் தாக்கிவிடும் என்று பயம்கொள்ளக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்ட மக்கள், அந்த நல்ல செயலைச் செய்வதால் கடவுளை நிலை நாட்டி விட்டார்கள்.

உடல் நலம் காக்கக்கூடிய சுவாசத்திற்கான 'டானிக்' இதுதான். இந்த முறையில் பயிற்சி செய்தால் உடலும் எடை குறைந்தது போல இருக்கும். மனம் அமைதியாக இருப்பது போல உணர முடியும். இந்நிலை உடல் ஓம்பும் கலையைச் சார்ந்தது. மனவள நலன் பாதுகாக்கும் "அறிவியல் கலை" என்பதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்." இதையே நாள்தோறும் உபதேசிப்பது அவரின் பழக்கம் என்று தெரிந்து கொண்டேன். நான் புதியவன்! ஆகவே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். என்பதற்காக இத்தனை தெளிவான விளக்கம் கொடுத்தார். எல்லோரும் நன்றி கூறி விடை பெற்றுச் சென்றுவிட்டார்கள்.

"தம்பி! விரைவாக வீடு சென்று விடு. கடுமையான காற்று வீசப் போகிறது. புழுதி வாரி இறைக்கப்படப் போகிறது. தொடர்ந்து கடும் மழை பொழியப் போகிறது. விரைவு படுத்தினார். எப்படித் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது? என்றேன். "புழுதிக் காற்று வீசி வருவது வாசனையில் தெரிகிறதே! அதோ அந்தத் தெரு நாய்கள் மிரண்டபடி ஓடுகின்றனவே! பறவைகள் பயந்து ஓடுவது போல ஒலி எழுப்பிக் கொண்டு ஒடி மறைவதைப் பார். சென்று விடு" என்று அனுப்பி வைத்தார்.

அவர் எச்சரித்தபடியே வீடு வருவதற்குள் புழுதிக் காற்று வீசத்தொடங்கிவிட்டது. கண் திறக்க முடியாதப் புழுதிக் காற்று; மேகக் கூட்டங்கள் எங்கிருந்தோ பறந்து வந்து கூடின. இடி முழங்கியது கடுமையான மழை கொட்டியது. காற்று அடங்கிப்போய் ஆழ்ந்த அமைதியான மழை கொட்டியது.

மழையை வேடிக்கைப் பார்ப்பது எனக்குப் பிடித்தமான பொழுது போக்கு "நீர்க்குமிழி பலூன்கள்" உடைபடுவதைப்பார்த்தபடி, அன்று மூளைக்குக்கிடைத்த பலப்பலப் புதிய செய்திகளை மீண்டும் எண்ணிப் பார்த்தேன், அதையும் மீறி ஒருவித தூக்க மயக்கம் வந்தது; இல்லை இல்லை! அது தான் பசி மயக்கம்.

நடு இரவில் விழித்தேன் மழை நின்று விட்டிருந்தது. சிறுநீர் கழித்துவிட்டுப் படுத்தேன். உறக்கம் வரவில்லை, மதியமும் சாப்பிடவில்லை, இரவும் பட்டினி, வயிறு புரண்டு கொடுத்துத் துடித்துப் பார்த்தது. இரண்டு குவளை தண்ணீர் குடித்துவிட்டு என் வழக்கமான இடம் சென்று படுத்துவிட்டேன். பறவைகளின் கத்தல்களிலும், நாய்களின் குரைப்புகளிலும் இயற்கை சீற்றத்தின் அறிகுறிகளை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எண்ணியிருந்த போது, தொலைதூரத்தில் ஒரு நாய், நீட்டி முழக்கி ஊளையிடும் சத்தம் கேட்டது. அந்த ஊளை என்னவோ வயிற்று வலியில் துடிப்பவன் வேதனையில் முணகுவதுபோல எனக்குத் தோன்றியது. அதுவும் என்னைப்போல பசியில் துடித்து அழுகிறதோ? அது எங்கோ ஒரு தெரு மூலையில் யாருடைய தாழ்வாரத்திலோ ஒண்டி, அஞ்சியபடி கத்துகிறது. நான் வீட்டிற்குள்ளாக அதே பசி உணர்வில் முடங்கிக் கிடக்கிறேன். அம்மா! அம்மா!! அம்மா இல்லையென்றால் யார் இருந்தாலும் சும்மா ஒப்புக்குத்தான். மகனின் பசி அறிபவள் அம்மா மட்டும் தான். இரண்டு சொட்டுத் கண்ணீர் சொட்டியது. உதட்டை இறுகக் கடித்து அடக்கிக் கொண்டேன். எப்போதோ இறந்து போன என் அம்மாவை நினைக்கவாகிலும் என்னை விட்டுப் போனார்களே! கொதித்து முடிந்துதான் கொதி தணிந்தது. இளம் வயதிலேயே அம்மா மறைந்து போனார்கள். இரண்டாம் மனைவி வந்த பிறகு முதல் மனைவியாக இருந்த என் அம்மாவின் உள்ளம் தளர்ந்திருக்கும். கண்ணை மூடிவிட்டார்கள், அய்யோ! அம்மா!



18

காலை நேர சிகிச்சை சேவை

முதியவரின் செயல்பாட்டை பகலிலும் பார்த்து விட்டேன்; மாலையிலும் பார்த்து விட்டேன். காலை நேரத்தில் எப்படி இயங்குகிறார் என்று பார்க்க ஆவல் ஏற்பட்டது. எனக்கு வேண்டிய ஆதரவான பேச்சு அவரிடம் மட்டும் தான் கிடைத்ததும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். நேரே அவர் வீட்டிற்குச் சென்றேன்.

வெளியூர்காரர்கள் சிலரும், உள்ளூர்காரர்கள் சிலரும் உட்கார்ந்திருந்தார்கள். எல்லோருமே நோயாளிகள் அல்லது நோயாளியைக் கூட்டி வந்தவர்கள். முதியவரைக் காணவில்லை. யாரிடமும் நான் கேட்கவும் இல்லை. மூச்சுவிடத் திணறிக் கொண்டிருந்த ஒருவர் இறுமி இறுமி வலி ஏற்பட்டு நெஞ்சைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தார். பத்து நாள் வயதுடைய இளங்குழந்தையின் தாய் சுருண்டு படுத்துக் கிடந்தார். ஆக இத்தனை பேரும் முதியவரிடம் சிகிச்சைக்காக வந்தவர்கள் என்று புரிந்து கொண்டேன்.

அரசாங்க மருத்துவமனைக்கு சென்ற போதெல்லாம் இவ்வளவு முற்றிய நிலையில் நோயாளிகளைப் பார்த்ததில்லை. இங்கே வந்தவர்கள் அனைவருமே முற்றிய நிலையில் வந்தவர்கள். ஒன்று ஆங்கில மருத்துவத்தை நாடி மென்மேலும் செலவு செய்ய பணவசதி இல்லாமல் சிகிச்சையை நிறுத்தி, நோய் முற்றி செலவில்லாத மூலிகை மருத்துவத்திற்கு வந்தவர்கள். அல்லது தலைவிதியை நம்பி மாரியாத் தாளுக்கும், காளியாத்தாளுக்கும், குலதெய்வத்திற்கும், காசு முடிந்து

வைத்துக் காணிக்கை செலுத்தியும் பயனில்லாமல், கடவுள் மீது நம்பிக்கை இழந்த நிலையில் மூலிகை மருத்துவத்தை நாடி வந்தவர்களாக இருந்தார்கள்.

முதியவர் கத்தை மூலிகைகளுடன் வந்து சேர்ந்தார். ஒவ்வொரு வருக்கும் அவரவருக்குரிய நோய்க்கான மூலிகை கொடுத்து முறைகளைக் கூறி, இதே மூலிகையினை ஊரில் கிடைப்பதை காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரும்படியும், பத்திய முறைகளைச் சொல்லியும் அனுப்பி வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

சிலரை பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டுவரச் சொன்னார். சிலர் 48 நாள், 100 நாள் என்றும் சிலருக்கு தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்றும் கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

ஒருவருக்கு வாரம் ஒருமுறை இரவில் பட்டினி இருக்கும் படியும், மாதம் ஒருமுறை ஒரு முழுநாள் பட்டினி விரதம் இருக்கும் படியும் கூறிவிட்டு, ஆலம் விழுதுக் கொழுந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ஆலோசனைகளைக் கூறி அனுப்பி வைத்தார். இவர் மட்டுமே பணம் கொடுத்தார். முதியவர் வாங்கவில்லை சிகிச்சைக்காகப் பணம் வாங்குவதே கூடாது என்று மறுத்து அனுப்பி விட்டார்.

"உங்களுக்கு வேண்டாம். உங்கள் தெய்வத்திற்கு ஏதாகிலும் செய்து கொள்ளுங்கள்"என்று கூறி மறுபடியும் வற்புறுத்திக் கொடுத்தார்.

"என்னுடைய தெய்வம், 'எல்லாம் வல்ல தெய்வம் உலகத்திற்கே படியளக்கும் தெய்வம். எல்லாம் வல்ல தெய்வத்தால் இந்தக் காசை சம்பாதித்துக் கொள்ள முடியாதா? உலகத்திற்கே படியளக்கும் கோடீசுவரனுக்கு பத்து பைசா கொடுத்தால் அவரை கேலி செய்வதாக எண்ணி ஆத்திரம் அடையாதா? நீங்கள் கொடுத்தப் பணத்தைப் பார்த்து கேவலப்படுத்துவதாக எண்ணி, தெய்வம் கோபித்துக் கொள்ளாதா? என் தெய்வத்திற்கு ஒன்றும் செய்யவேண்டாம். தெய்வத்தை எண்ணி நீங்கள் உங்கள் சாப்பாட்டைக் குறையுங்கள். அதுபோதும் என்று மறுத்துக் கூறி அனுப்பினார் முதியவர்.

ஒரு புதிய மேடைப்பேச்சு கேட்டது போலிருந்தது எனக்கு! "என்ன தம்பி சோர்ந்து இருக்கிறாய்? உனக்கு உடம்புக்கு ஏதாவது தொல்லையா? அப்படியும் தெரியவில்லையே!"

நான் சாப்பிட்டு சரியாக 24 மணி நேரம் ஆகிவிட்டது என்று சொல்ல வெட்கமாக இருந்தது. நுங்கு சாப்பிட்டது தான் கடைசி. ஒன்றும் பேசாமல் நின்றேன். என் வலது கையைப்பற்றி ஒருபட்டுத்துணி கொண்டுவந்து மணிக்கட்டைப் போர்த்தி நாடி பார்த்தார். சிறுது நேரம் சிந்தித்தார். ஒரு புன்சிரிப்போடு உள்ளே சென்றார்.

இரண்டு குவளைகளில் வழிய வழிய கம்மங்கஞ்சி ஊற்றிக் கொண்டு வந்தார். மோரின் வாசம் உற்சாக மூட்டியது. தனியே ஒரு கோப்பையில் கொஞ்சம் கஞ்சி இருந்தது.

நானும் மறுக்கவில்லை. இருவருமே சமபங்கு ஊற்றி நெல்லிக் காய் ஊறுகாய் சுவையோடு கம்பங்கஞ்சிகுடித்தோம். முதுகில் ஒட்டியிருந்த வயிறு முன்னால் வந்து விட்டது.

"ஏன் தம்பி சாப்பிடலையா?"

"நேற்று மதியமும் சாப்பிடவில்லை, இரவும் சாப்பிடவில்லை,"

"பட்டினி கிடப்பது நல்லது தான் தம்பி! ஆனால் இப்போது கடைசியாக வந்துவிட்டுப் போனாரே அவருக்கு நல்லது. பட்டினியாகவே இருப்பவர்களுக்கு எதற்காகப் பட்டினி விரதம்?"

பட்டினி கிடப்பது உடம்புக்கு நல்லதா? எப்படி? என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஆனாலும் உடனடியாகக் கேட்க முடியவில்லை. எதற்கோ தயாராகிக் கொண்டிருந்தார். ஆகவே நானும் எழுந்து விட்டேன்.

"தம்பி! படுகைக்கு வருவாயா வேறு வேலை இருக்கிறதா?" என்றார். வருவேன் வேறு வேலை இல்லை. என்றேன். நான் இரண்டு இடங்களுக்குச் சென்று உடல்நிலை பார்த்துவிட்டு படுகைக்கு வந்து விடுவேன்" என்று சொல்லிக் கொண்டே நடைகட்டி விட்டார்.



19

உண்ணாவிரதம்

முதியவரிடம் கேட்டு சேகரித்த மருத்துவக் குறிப்புகளை, மாமா கொடுத்த முந்தைய ஆண்டு நாட்குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொண்டு இருந்தேன். படுகைக் கரையில் உட்கார்ந்து நேற்று காலை முதல் முதியவர் சொன்ன செய்திகளின் சாரத்தை ஒன்றுவிடாமல் தொகுத்து எழுதினேன். அப்படியும் ஒன்றிரண்டு மறந்து போனதை சிரமப்பட்டு நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து எழுதினேன். நேற்று கேட்பதற்குள் இன்று மறந்து விடுகிறதே! முதியவர் எத்தனை ஆண்டு காலமாக நினைவில் வைத்திருக்கிறார் என்று வியந்தபடி எழுதிக் கொண்டிருந்தபோது முதியவர் வந்துவிட்டார்.

"எப்போதும் ஏதாகிலும் படிப்பு சம்பந்தப்பட்ட வேலையில்தான் உன் ஈடுபாடு, அப்படித்தானே!"

"ஆமாம்! வெட்டித்தனமாக பொழுதுபோக்க எனக்கு பிடிப்பதில்லை!"

"ஆமாம் தம்பி பொழுதைக் காக்க வேண்டும், போக்கக் கூடாது. அது என்ன புத்தகம்? எதைப்பற்றிப் படித்துக்கொண்டிருக்கிறாய்? படிக்கவில்லை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறேன். எனக்குத் தோன்றும் சந்தேகங்களை அவ்வப்போது எழுதிவைத்துக் கொள்வது; உரியவரிடம் கேட்டு விளக்கம் பெறுவது என் பழக்கம். அதுதான் வேறொன்று மில்லை."

"இப்போது உனக்கு என்ன சந்தேகம்?"

"உண்ணாவிரதம் பற்றி சொன்னது எனக்குப் புரியவில்லை!"

"அப்படியா! இதோ சொல்கிறேன். இப்போது புரிந்துவிடும்." வெற்றிலை பாக்குபோட்டார்.

"சிகிச்சைக்கு வருபவர்கள் தட்சணையாக வெற்றிலை, பாக்கு வைப்பதை மட்டும் நான் அனுமதிக்கிறேன். மற்றபடி காசு – பணம் வாங்குவதில்லை. அதையும் மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்ததுபோக மீதத்தை எப்போதாகிலும் போட்டுக் கொள்வேன். இதுவும் ஒரு கெட்ட பழக்கம்தான். இருந்தாலும் நல்ல பழக்கமும் கூட. வெற்றிலைப் போடுவதில் உள்ள அசிங்கத்தனத்தை நீக்கி விட்டால் – அதாவது கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்புவதை தவிர்த்து விட்டால் – வெற்றிலை, பாக்கு உடம்புக்கு நல்லது.

"இது இருக்கட்டும். விரதத்தைப் பற்றியல்லவா கேட்டாய், தமிழன் ஒரு கசாப்புக் கடை கத்தி என்று அடிக்கடி நான் நினைத்துக் கொள்வேன். அடிக்கடி கூர்தீட்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் மழுங்கிவிடுவான்.

"விரதம் என்பது உண்ணாவிரம் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக. ஆனால் தமிழன் விரதம் கொண்டாடுவதைப் பார்த்திருக்கிறாய் அல்லவா! அன்றைக்குத்தான் விருந்து உண்ணும் விரதம். நோக்கமே நேர் எதிர் மாறாக மாற்றிவிட்டான் பார்த்தாயா? உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு விதிவிலக்குக் கொடுக்க ஒருவேளை சாப்பாடு என்று ஆகி, அதுவும் முடியாதவர்களுக்கு விதிவிலக்கு நீண்டு, காலை – மாலை வயிறுமுட்டச் சாப்பாடு என்பதைச் தவிர்த்து எளிதான சிற்றுண்டி என்று மருவி, கடைசியில் தமிழன் வீட்டில் உண்ணாவிரதம் என்பது விருந்து உண்ணும் விரதமாக மாற்றி விட்டானே இவனுகளைத் திருத்த முடியுமா? விரதத்தன்றுதான் காலையில் இரண்டு டஜன் இட்லி, பகலில் சாம்பார், ரசம், தயிர் என்ற காய்கறி வகைகளுடன் சாப்பாடு; இரவில் தோசை, இட்லி, உப்புமா, பூரி, சப்பாத்தி என்று வகை வகையான சிற்றுண்டி வகையறாக்கள்.

"உண்மையான உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்கள் சாப்பிடாமல் வெறுந்தண்ணீர் மட்டும் அருந்தியவாறு, உண்ணா நோன்பு பற்றிய எண்ணமே இல்லாமல் முழுமையான வேலையில் ஈடுபட்டிருக்க வேண்டும். விரதம் பற்றிய எண்ணம் எழுந்தால், வயிற்றில் ஜீரண நீர் சுரந்து, மேலும் இடைஞ்சல் செய்துவிடும். ஆதலால் வயிற்றுக்கு முழு ஓய்வு கொடுத்துவிட வேண்டும்.

"இரண்டு நாட்கள், நான்கு நாட்கள் ஒருவாரம் உண்ணா நோன்பு இருந்தவர்களும் முன்பெல்லாம் உண்டு. உண்ணாவிரதம் இருந்து முடிந்த பிறகு, ரத்த ஓட்டம் முழுவதுமே சுத்தமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும். வயிறு ஜீரண வேலை செய்வதற்காக செலவிடப்படும் சக்தி, பயன்படுத்தப்படாத நிலையில், உடல் உழைப்பும் அதிகம் இல்லாத நிலையில், உடல் கழிவும், அவ்வளவாக இல்லாத நிலையில், அசுத்த ரத்தமும் சுத்த ரத்தமும் ஏறத்தாழ ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். உண்ணாவிரதக் காலத்தில் ஒரு குண்டூசியால் கைவிரல் நுனியில் குத்தி ரத்தச்கசிவு ஏற்படுத்தி, அதன் நிறத்தைக்கூர்ந்து பார்த்தவர்களுக்கு அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். அதாவது கொண்டு சென்றப் பணம் செலவிடப்பட அவசியப்படாமல் அப்படியே திரும்பக் கொண்டு வந்து விடுவது போல என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

"உடலில் உள்ள நோயெல்லாம் நீங்கிவிடும். அழுக்கெல்லாம் போயே போய்விடும். புதிதாகப் பிறந்துள்ளது போல உணர்வு ஏற்படும். உடல் எடை குறைந்து காற்றில் மிதப்பதுபோல ஒரு புத்துணர்வு ஏற்படும். ஒரே ஒரு கட்டுப்பாட்டை மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன். பட்டினி கிடக்கிறோம் என்ற எண்ணமே தோன்றக்கூடாது. விரதக் காலத்தில், 'பசி' என்ற எண்ணத்தையே மறந்துவிட வேண்டும். மனம் உவந்து யாருடையக் கட்டுப்பாடும் இல்லாமல் மேற்கொண்டால் உண்ணாவிரதம் சிரமமானது அல்லவே அல்ல.

"பலருக்கு, இருக்கக்கூடிய ஒரு வயிறுக்கு உணவு கொடுக்க முடியாதக் கவலை. சிலருக்கு, இருக்கும் உணவை சாப்பிட ஒரு வயிறு போதவில்லையே என்ற கவலை. இப்போது வந்து சென்றவர் இரண்டாவது ரகம். அவர் உடம்பில் எந்த நோயும் இல்லை. அதிகப் படியாகச் சாப்பிட்டு, அதிகப்படியாக செரிமானித்து, அதிகப்படியாக கொழுப்பு சேர்ந்து, அதிகப்படியாக ரத்தம் கெட்டிப்பட்டு, அதிகப் படியாகத் தூங்கி, அதிகப்படியாக ரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு, அதிகப் படியான சதையைச் சுமந்து திரியும் உடம்பு அவருக்கு. இதற்கு மேல் உணவைக் குறைத்துக் கொள்ளவில்லையென்றால் எல்லா வியாதியும் அவர் உடலில் ஒவ்வொன்றாகக் குடியேறும். பிறகு அவர் வலிந்து தேடிய நோய்களின் மொத்த உருவம் தான்.

"நோய் என்பது ஒன்றே ஒன்றுதான். அது சாப்பிடும் உணவால் தானே ஏற்படுத்திக் கொள்வது. எப்படி வயலுக்கு நீர் பாய்ச்சும் போது எந்த இடத்தில் நீர் ஓடும் கன்னியின் பார் சோடையாக இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் உடைப்பு ஏற்படுவது போல, உடலில் எந்த பாகம் சோடையாக பலம் குன்றி இருக்கிறதோ, அதன்மூலம் நோய் வெளிப்படும் போது நோயின் அறிகுறி வெளியே தெரிகிறது. கல்லீரல் சோடையானால் மஞ்சள் காமாலை; சிறுநீரகம் சோடையானால் அதிகப் படியான சிறுநீர் வெளியேற்றம் ஆகிறது. நோயின் மூலகாரணம் ஆராயாமல், எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டதோ அந்த உருப்பை மட்டும் சரிசெய்தால், அடுத்த உறுப்பு சோடையாகி அதன்மூலம் நோய் வெளியாகிறது. அதனால் தான் சிலருக்கு ரத்தக்கொதிப்பு இருக்கும், சிலருக்கு நீரழிவு நோய் இருக்கும்; அஸ்துமா இருக்கும்; இதயப் பலவீனம் இருக்கும்; மலச் சிக்கல் இருக்கும். எல்லாமும் சேர்ந்தும் இருக்கும். இந்த உண்மைகளை எந்த மெத்தப்படித்த மேதாவிகளும் சொல்லித் தருவதில்லை. அவர்களுக்கே தெரியுமா என்பது சந்தகேமே! அதனால் தான், 'நோய் முதல் நாடி' மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் ஒழுங்கு முறை சிவில் சட்டம் போட்டிருக்கிறார்.

"இந்த அறியாமைக்கு முடிவு ஏது? யார் முடிவு கட்டுவது? எப்போது முடிவுகட்டப் போகிறோம்? சிகிச்சைக்காக கிராமங்கள், நகரங்கள் நோக்கி போய்க் கொண்டிருக்கின்றன. கிராமப் பொருளாதார வளம், நகரங்களின் கல்லாப் பெட்டிகளை நிரப்புகின்றன. இனி காலம் வரும்போது நகரங்கள் மூலிகை மருத்துவம், இயற்கை வாழ்வியல் நோக்கி, கிராமங்களுக்குத் திரும்பும் நிலை ஏற்படும். கிராமத்தார் பணம் நகரத்தில் குவிந்தது இருக்க, இனி நகரத்தார் பணம் கிராமங்களில் விதைக்கப்பட வேண்டும். அப்பொழுது ஒருவித ஏற்ற இறக்கம் இல்லாத சமத்துவம் ஏற்படும் பார், அப்போதுதான் நாடு நன்றாக இருக்கும் என்று மனதார நம்புகிறேன் தம்பி! நீ என்ன நினைக்கிறாய்?"

எனக்கு பதில் சொல்லத் தெரியவில்லை. உண்ணாவிரத்தில் இத்தனை தத்துவம், பயன்பாடு, சிகிச்சை, அறிவியல் நுட்பம், வாழ்வியல் முறை அடங்கியிருக்கிறதா? ஆக நோய் வருகிறது

என்றால் அது தானாக வரவில்லை. நாமாக உணவு மூலம் வரவழைத்துக் கொள்கிறோம் என்று பொருள். வந்தநோய் போக்குவதற்கு உண்ணாவிரதம் என்ற முதல் உதவி சிகிச்சை கையில் இருக்கும் போது, முற்றவிட்டு காசு பணத்தை அழித்து, வாழத் தெரியாத வாழ்க்கை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று பொருள் என்பதாக எண்ணியபடி அமைதியாக இருந்தேன்.

"உண்ணும் உணவே மருந்து" என்பதின் அடிப்படை இதுதான் தம்பி! உணவை சரிப்படுத்திக் கொண்டால் மூலிகையானாலும் கூட அதையும் மருந்தாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இப்போதுள்ள ஊசி, மாத்திரை, டானிக் எதுவும் இல்லாத 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக மூலிகை மட்டும் மருந்தாக இருந்த காலத்திலேயே "மருந்தென வேண்டாம்" என்று வள்ளுவர் கூறியிருக்கிறார். மூலிகையே மருந்தாக ஆகிவிடும் போது அந்த மருந்தின் மீது கூட அவ்வளவு வெறுப்பு வள்ளுவருக்கு ஏற்பட்டு இருக்கிறது என்றால், இந்தக் காலத்தில் வள்ளுவர் இருந்தால் நஞ்சு குடித்துத் தற்கொலை செய்து கொண்டு விடுவார்! இல்லையா?" என்று கேட்டபடி என் முகத்தைப் பார்த்தார்.

அவருடைய உணச்சி வேகமும், ஆழ்ந்த பேச்சும், விரிந்த கண்களும் தவறுதலாக்கூடத் தவறாகச் சொல்லிவிடக்கூடாது என்ற எச்சரிக்கை பேச்சும், முகத்தின் ரத்த ஓட்டத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருந்த – இல்லை இல்லை, – படித்துக் கொண்டிருந்த எனக்கு, எந்த கல்வி நிலையமும், ஆசிரியரும், பாடப் புத்தகமும் சொல்லித்தர முடியாத வாழ்க்கை பாடத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டு இருப்பதாக வியந்தபடி எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன்.

உண்ணாவிரதம் உண்ணும் விரதமாக மாற்றப்பட்டு விட்டதே! கொடுமையடா கொடுமை!



20

இயற்கை வாழ்வு

பேசியபடியே துண்டைவிரித்து சாலையின் சருக்கலில் படுத்தார். ஒரு 20 வினாடி இருக்கும் உறங்கி விட்டார், ஆழ்ந்து மூச்சுவிட்டார். விழிக்கும் வரை அவரின் உறக்கத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். 20 நிமிட நேரம் உறங்கியிருப்பார். திடீரென்று விழிப்பு வந்து எழுந்து விட்டார், முகத்தைத் துடைத்துவிட்டு, இரண்டு முறை எழுந்து நின்று உட்கார்ந்தார்.

"தம்பி! எப்போது நாம் தூங்கி விழித்தாலும் மனமும், உடலும் ஒருசேர விழிக்க வேண்டும். ஆழ்ந்த சிந்தனையின் போது உடல் முன்னதாக விழித்துக் கொண்டு அசைந்தபடி இருக்கும். பிறகுதான் மனம் – மூளை – விழித்தெழும். சில நேரம் கடுமையான உடல் உழைப்பிற்குப் பிறகு மனம் – மூளை – முதலில் விழித்து விடும். பிறகு தான் உடல் விழிக்கும். மனம் முன்னதாக விழித்துக் கொண்டால் உடலை விழித்தெழச் செய்ய வேண்டும். அதற்காகத்தான் இரண்டு முறை எழுந்து நின்று உட்கார்ந்து உடலை விழிக்க வைத்தது.

"நேற்று நாமும் நிறைய பேசினோம். இரவு கூட அவசரமாக ஒரு பிரசவம் பார்க்க அழைக்கப்பட்டேன், 1 மணிநேரம் போராடி குழந்தையை உயிருடன் மீட்டெடுத்தேன். தாய் மிகவும் கெட்டிக்காரி; பொறுத்துக் கொண்டாள். என் சிகிச்சையைவிட அவளின் துணிவும், ஒத்துழைப்பும் தான் இரண்டு உயிர்களையும் காப்பாற்றியது என்று சொல்ல வேண்டும். பகலிலும் ஓய்வில்லை, இரவும் கண் விழிப்பு. அதுதான் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே உறங்கிவிட்டேன்

"சொல்லப்போனால் உறக்கத்தைக்கூட மனிதன் தன் விருப்பத்திற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். நேரம் வந்துவிட்டதே என்று

பசியில்லாத நிலையில் சாப்பிடுவதும் தவறு என்று சொல்வது போல், கட்டாயப்படுத்தி உடலைப் படுக்கையில் சாய்த்து ஓடும் மனதை கட்டிப் போடுவதும் தவறு. உடலுக்கு ஓய்வு வேண்டும் என்றால் உறக்கம் தானாக வரும். இதனை இளமைக் காலத்தில் உணருவதைவிட, 60 வயது தாண்டியப் பிறகு அனுபவ ரீதியாகப் புரிந்து கொள்ள எளிதாக முடிகிறது.

“கிடைத்த நேரம் சாப்பிட்டு, ஓய்வு கிடைத்த நேரம் நன்றாக அசைபோட்டு, வந்தநேரம் அடக்கி வைக்காமல் சாணம் போடும் கால்நடைகள் தான் இயற்கை வாழ்வு வாழ்கிறது. எந்த மாட்டிற்காகிலும், ஆட்டிற்காகிலும் மூலம் வந்திருக்கிறதா ? ஏன் வரவில்லை ? அது சாணத்தை அடக்கி வைப்பதில்லை. பிறந்த குழந்தை ஒரு நாளைக்கு எத்தனைமுறை வெளியே போகும் கவனித்திருக்கிறாயா ? எத்தனை முறை பால் குடிக்கும், அதையாகிலும் கவனித்திருக்கிறாயா ? கவனித்திருக்க முடியாது.

“குழந்தை எத்தனை முறை பால்குடிக்கிறதோ அத்தனை முறை வெளியே போய்விடும், போகவேண்டும் என்பது தான் உண்மை. அப்படி மனிதனும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை சாப்பிடுகிறோம் என்றால், மூன்று முறை வெளியே போக வேண்டும், அதுதான் இயற்கை. நோயற்ற வாழ்வின் அடிப்படை மலத்தை தங்க வைப்பது, நம் உடலையே ‘மலக் குழி’ (செப்படிக் டாங்க்) ஆக்கிக் கொள்கிறோம் என்று பொருள்.

“குறைந்த அளவு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறையாகிலும் வெளியே செல்ல வேண்டும். குடல் வெளியே தள்ளவிரும்புவதை நாம் கட்டாயப்படுத்தி அடக்கி வைத்துக் கட்டிப் போடும்போது இரண்டு செயல்களுக்கு – உணர்வுகளுககு – ஈடுகொடுக்க முடியாமல் நம் குடல் போராடி நோய்வாய்ப்படுவது தான் “மூலம்”. மூலம் வந்த பிறகு அறுவை சிகிச்சை அது இது என்று அலைவதை விட்டுவிட்டு, அடிக்கடி வெளியேற்றி தூய்மையாக்கித் கொள்வதில் மனிதனுக்கு என்ன சிரமம் ? சோம்பேறித்தனத்தை இதில் ஏன் காட்டிக் கொள்கிறான் ?

“வாயில் நுழைந்த உணவு, சீரணித்து கிரகிக்கப்பட்டது போக மீதுமுள்ளதை வெளியே தள்ளப்படும்வரை உள்ள செயல்பாடுகள்தான் செரிமானம் என்பது. உள்ளே தள்ளுவதில் மட்டும் அக்கரைப்படும் நாம், வெளியே தள்ளுவதில் அக்கரைக் காட்டுவதில்லை. மனித நோயே இங்கு தான் தொடங்கி வைக்கப்படுகிறது.

“முன்பெல்லாம் மாதம் ஒருமுறை பேதி சாப்பிடும் பழக்கம் கிராமங்களில் இருந்தது. வீட்டுக்கு வீடு விளக்கெண்ணெய் இருப்பு இருக்கும். இப்போது விளக்கெண்ணெயே அற்றுப்போய்விட்டது. அதிலும் பேதிக்கு சாப்பிடுவதற்காகவே **“ஊத்துன எண்ணெய்”** தயாரித்து வைத்திருப்பார்கள். இப்போது எல்லாம் போயே போய் விட்டது.

“எப்போது மனிதன் இயற்கை வாழ்வைத் துறந்து நாகரிகம் என்று கானல் நீரை நம்பி, பின் தொடர்ந்து ஓடி ‘**செயற்கை வாழ்வை**’ தானாக ஏற்றுக்கொண்டானோ அவன் மிகவிரைவில் களைப்படைந்துத் திரும்பி வருவான் என்பது உறுதி! உறுதி!! உறுதி!!! இந்தப் பாடத்தைக் கற்றுக் கொள்ள இரண்டு தலைமுறை மக்களை நாம் இழந்தாக வேண்டும்; இழந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

“கொளுஞ்சி – அவுரிச்செடி – ஒரு முறை உளுந்து, பயிரோடு சேர்த்து விதைத்து விட்டால், செடியாகி பூத்து காய்த்து, மீண்டும் மடக்கி உழப்பட்டு கார், சம்பா இருபோக சாகுபடி செய்து விளைச்சல் எடுத்த பிறகும், அடுத்த கோடையில் அதுவரை நீரில், நிலத்தில் பாதுகாப்பாக இருந்த விதை, தானாக முளைத்து, செழித்து, வளர்ந்து, நிலத்திற்கு உயிர் மூச்சாகவும், நைட்ரஜன் உர சத்தாகவும் பயன்படுவதுபோல, தமிழன் இழந்த இயற்கை வாழ்வு, மீண்டும் முளைத்துச் செழித்து வளர்ந்து சிறப்புக் கூட்டும் என்பது உண்மை! உண்மை!!

“மனிதன் எதில் தான் அவசரப்படவில்லை ? குளிப்பதில் கூட இப்போது அவசரம்! அவசரம்!! அந்தக் காலத்தல் ஆற்று நீரில் விளையாடிக் குளித்த சிறுவர்கள் உடல்சூடு தணிக்கப் பெற்று திடமாக வளர்ந்தார்கள். இப்போது குளியல் அறையில் 1 வாளி தண்ணீரில் இரண்டு நிமிடத்தில் குளித்து முடித்து வரும் மக்கள் அனைவரும்,

வேனல் கட்டியாலும், பருவாலும், அவதிப்படுவதைக் காண முடிகிறது. குறைந்த அளவு, குளியல் தொட்டி வைத்து அதில் ஒரு பத்து நிமிடம் நீருக்குள் அமிழ்ந்து படுத்திருந்து, எழுந்து குளித்து வெளியேறினால் கூட உடல் நிலையும், உள்ளுறுப்புகளும் சரியாக இருக்கும். உடலை குளிர்வித்தல் என்பது தான் குளித்தல்.

உடல் சூட்டைத் தணிக்க வழிகாணவேண்டியது மனிதனின் கடமை என்று இருக்கும் நிலையில் வெந்நீர் குளியில் வேறு; பகல் முழுவதும் மின் விசிறிக் காற்றுச்சூடு வேறு. இத்தனை செயற்கை முறையிலும் இம்மனிதனின் உடல் தாக்குப்பிடித்து வருகிறது என்பது தான் வியப்பூட்டும் செய்தி. மழை கொட்டிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் கூட கதவு, சன்னல்களை இடுக்கு இல்லாமல் அடைத்து வைத்துவிட்டு உள்ளே மின் விசிறி சூட்டில் படுத்து வெந்து கொண்டிருப்பவர்களை என்ன செய்வது ? மழைக்காற்றில் கிடைக்கும் இயற்கையான "**குளிர்ச்சி சுகம்**" கூட அவர்களுக்குப் பொய்யாகத் தெரிகிறதே எப்படி ?"



21

தடுப்பு அணை

"குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பதும் நிறுத்தியாயிற்று. மனிதன் பேதி சாப்பிடுவதும் நின்றுபோய் விட்டது. **"மலச் சிக்கல் தான் பல சிக்கல்களுக்கு ஆணிவேர்"** என்ற பழமொழியை அறவே மறந்தாயிற்று. எண்ணெய் தேய்த்துக்குளித்தல் நிறுத்தப்பட்டு இரண்டு தலைமுறை கழிந்துவிட்டன.

"தம்பி! எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் என்பது எண்ணெய் உடம்பினுள் சென்று என்னவோ நல்ல செயல் செய்கிறது என்பதற்காக மட்டுமல்ல. எண்ணெய் தேய்க்கும் போது உடல் முழுவதும் அழுத்தி தேய்த்து, உடல் தசைநார்களை, திசுக்களை பிசைந்து, பிழிந்து, அழுக்கை, கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றிவிட்டு (துணியை உலர்த்துவது போல) தூய்மை செய்வதுதான் எண்ணெய் தேய்ப்புக் குளியல்.

"எண்ணெய் தேய்க்கும் போது ஒருமுறையும் எண்ணெய் பசையை போக்க அரப்புப்போட்டுத் தேய்த்து அகற்றுவதில் மறுமுறையும், ஆக இரண்டுமுறை தசைநார்களை, திசுக்களை அழுத்தி பிடித்துப் பிடித்து முறுக்கேற்றுகிறோம் என்று பொருள். சற்றுத் தெளிவுபடக் கூறுவதானால், உடலின் மேல்தோலில் உள்ள அழுக்கை மட்டும் அகற்றுவதல்ல. உள்ளே உள்ள திசுக்களைப் பிழிந்துத் தூய்மைப்படுத்தி, உலர்த்துவது போன்றது என்று சந்தேகமறத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த நல்ல பழக்கம்கூட மனிதனிடம் போய்விட்டதே! தமிழன் கண்டு பிடித்தது அனைத்துமே அநாகரிகமா ? இல்லை! இல்லை!! அதில் உள்ள நல்லதை அனுபவித்து எடுத்துச்

சொல்ல அறிஞர்கள் இல்லை; ஆன்றோர்கள் இல்லை. நல்ல அரச மரம் பட்டுப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. வேண்டாத வேலிக்கருவை செழித்து வளர்ந்து வருகிறது. ஏ நாடே! ஏ தமிழனே! இதற்குக் கவலைப்படாமல் வேறு எதற்குக் கவலைப்படப் போகிறாய்?

"நம் நாட்டில் இல்லாத மூலிகை வேறு எந்த நாட்டிலும் இல்லை. வள்ளலார் அவர்கள் 485 மூலிகைகளின் பயன்களைச் சொல்லி இருக்கிறார். புற்று நோய்க்குக்கூட நம் ஊமத்தை மிகச்சிறந்த மருந்து. குணப்படுத்த முடியாத நோயே இல்லை. இறந்த உடம்பை கெட்டு அழுகிப் போகாமல் பாடம் பண்ணித் தாழியில் வைத்திருக்கும் மூலிகை முறைகூட தமிழ்நாட்டில் இருந்திருக்கிறது. யாரே அறிவார்? எப்போது அறிவார்?"

முதியவருக்கு முன்னால் தமிழ் மக்களே ஒன்றுதிரண்டு நிற்பது போலவும், இவர் மட்டும் தன்னந்தனியாக மேடை ஏறி அறிவுரை சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் முடிசூடிய மன்னன் போலவும் தோன்றினார்.

ஒரு 8 வயது பெண் குழந்தையை தோளில் சுமந்தபடி வந்தவர், முதியவரைக் கண்டதும், இறக்கி உட்கார வைத்துவிட்டு ஆசுவாசப் படுத்திக் கொண்டார். முகத்து வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டார். கையில் வைத்திருந்த மஞ்சள் பையில் என்னவோ அடைத்து வைத்திருந்தார். மேலாக வைத்திருந்த ஆப்பிள் பழம் பையை கீழே வைத்தவுடன் சாய்ந்து தரையில் உருண்டோடியது. இறக்கிவிடப்பட்ட பெண் சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து கொண்டது, கழுத்திலே க[illegible]த்த தாலி ஒன்று தொங்கியது. அத்துடன் சரடு, பதக்கம் எல்லாம் தொங்கின. ஏன் இத்தனை நகை? இவ்வளவும் சொந்த நகைகளா? 8 வயதுக் குழந்தைக்கு தாலி வேறா? என்று குழம்பிக் கொண்டிருந்தேன். வீக்கமாக உள்ள கழுத்தையும், தாடையையும், காதின் அடிப்பகுதியையும் சோதித்து விட்டு வாயைத் திறக்கச் சொல்லி பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் முதியவர்.

எத்தனை நாட்களாக இப்படி? இதுவரை என்னென்ன செய்தீர்கள் என்று விசாரித்தார். 'மண்ணாங்கட்டி மாரியாயி' என்று பூசாரி சொன்னதாகவும், மாரியம்மனுக்குச் சேவல் காவு கொடுத்தால் சரியாகிவிடும் என்றும் சொன்னதால், சேவலும் வாங்கிக் கொடுத்து காவு கொடுக்கப்பட்டும் காய்ச்சல் மட்டும் தனிந்ததாகவும், வீக்கமோ, தொண்டை வலியோ குறையவில்லை என்றும் கூறினார்.

முதியவர் வெறுமனே ஒரு பொருளற்ற சிரிப்புச் சிரித்தார். கோழி பூசாரிக்கு மருந்து; குழந்தைக்கு என்ன மருந்து கொடுத்தீர்கள்? ஒன்றுமில்லை! பூசாரி மருந்து சாப்பிட்டால் குழந்தைக்குச் சரியாகி விடுமா? என்ன ஆட்களையா நீங்கள்? இன்னும் எத்தனை காலத்திற்கு இப்படியே திருந்தாமல் வாழப் போகிறீர்கள்? சரி உட்காருங்கள்! போகட்டும்! இனியாகிலும் நல்லது செய்வோம்!

"வீட்டிற்குச் செல்லும்போது அதோ அங்கே நிற்கிறதே நொச்சி மரம்; அதன் இலைகளை ஒடித்து எடுத்துச் சென்று தலையனை செய்து கொடுத்து, குழந்தை அதில்தான் தலைவைத்து உறங்க வேண்டும். "**நொச்சி இலை தலையணை நோய்நொடிக்குத் தடுப்பு அணை**" என்பது மருத்துவம்.

"நாளை காலையில் கரிசிலாங்கன்னி இலைகள் பத்துப் பதினைந்து, கீழாநெல்லி இலை கொத்து பத்து, அம்மான் பச்சரி இலைகள் பத்து நன்றாக ஒன்றாக மசித்து, வெறும் வயிற்றில் பசுந்தயிரில் கலந்து கொடு. வில்வ இலை நம் ஊரில் கிடைப்பதில்லை. அதனையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் நல்லது. தூதுவளை இலைகள் நெய்விட்டு வதக்கி அடுத்த இரண்டு மணிநேரம் கழித்துக் கொடு. அதன் பிறகு 1 மணி நேரம் கழித்துதான் காலை ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். இரவில் மஞ்சள் பொடி, மிளகுப் பொடி, பனங்கற்கண்டு கலந்த பால் குடிக்கக் கொடு. ஆப்பிள் வாங்கி வைத்திருக்கிறாய். இரவு படுக்கப்போகும் போது குழந்தைக்கு ஆப்பிள் பழம் கொடுத்து விடாதே! இந்தக் குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல படுக்கும்முன் ஆப்பிள் பழம் யாருமே சாப்பிட்டுப் படுக்கக் கூடாது புரிகிறதா?

புரிவதாகத் தலை ஆட்டிவிட்டு, குழந்தையைத் தூக்கிச் சென்று விட்டார். சிறுமியின் முகத்தைப் பார்க்கப் பாவமாக இருந்தது. எத்தனை துன்பம்!

"இந்தச் சின்னக் குழந்தைக்குத் திருமணம் ஆகியிருக்கிறதே" என்றேன். முதியவர் கலகலவென சிரித்தார். இது இந்தக் குழந்தையின் தாலி இல்லை. அம்மாவின் தாலியாக இருக்கலாம். இந்த வியாதிக்கு "மென்னை வீங்கி" என்ற பெயரும் உண்டு. அதுதான் மண்ணாங்கட்டி மாரியாயியாக திரிந்துவிட்டது. "பொன்னுக்கு வீங்கி" என்ற பெயரும் உண்டு. பொன் மீது ஆசை வந்தால் இந்த நோய் வரும் என்று இத்தனை நகைகள், அத்துடன் தாலி அவ்வளவு தான். நொச்சி இலை மிகப்பெரிய சக்தி வாய்ந்த கிருமிகளைக் கொல்லும் மூலிகை. தலைக்கு வைத்தவுடன் அதன் ஆவி நம் சுவாசத்துடன் உள்ளிழுக்கப்பட்டு நுரையீரல் வழியே ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. எப்போதுமே நொச்சியிலை தலையனை பயன்படுத்தினால் நோயே நமக்கு வராமல் தடுத்து விடும் என்று விளக்கம் சொன்னார்.

"தம்பி! இன்றைக்கும் மழைவரும். வீடு செல்ல வேண்டும். நேற்றைய ஒருநாள் மழையை என் வீட்டுக் கூரை தாங்கியதே பெரிய செயல். இன்றைக்கும் சரி செய்யவில்லையென்றால் இரவு படுப்பதற்கு இடம் இருக்காது. செல்லலாமா?" கேட்டபடி எழுந்து வேகமாக நடந்தார். நானும் பின் தொடர்ந்தேன்.



22

வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்

நேற்று முதலில் புழுதிக் காற்றும் , பிறகு மழையுமாகத் தாக்கித் தீர்த்தது. இன்று மழையும் காற்றும் ஒன்றுசேர்ந்து பேய் மழையாகக் கொட்டியது. சாரலில் வாயிற்படி, திண்ணையெல்லாம் நனைந்து விட்டன. மண்ணெண்ணெய் விளக்கு நின்று எறியவில்லை. காற்றின் வேகம் அடிக்கடி அணைத்தபடி இருந்தால் இருட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு மின்னலையும், மின்னல் ஒளியில் தெரியும் வெள்ளிக் கம்பிகள் போன்ற மழையையும் பார்த்தபடி உட்கார்ந்திருந்தேன். எத்தனை பெரிய அறிஞர்! ஓட்டைக் குடிசையில், தானே சமைத்து தானே வீட்டு வேலை செய்து யார்துணையும் இல்லாமல் வாழ்கிறாரே!

அமைதியான வாழ்க்கை, அல்லலற்ற வாழ்க்கை, பேராசை இல்லா வாழ்க்கை, சோம்பலில்லாத சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை, தொண்டு செய்த வாழ்க்கை, கொள்கை மாறாத வாழ்க்கை, பகுத்தறிவு வாழ்க்கை, பண்பாடுடைய வாழ்க்கை, எளிமையான வாழ்க்கை, மனிதநேய வாழ்க்கை, எல்லாம் அமைந்த நிறைவான வாழ்க்கை! இது தானே சான்றாண்மை வாழ்க்கை! அடுத்தவர்களுக்குத் தொண்டு செய்து வாழ்வதுதான் மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியம் என்று எல்லோரும் இருந்து விட்டால் அரசாங்கம் எதற்கு ?

முதியவர் என் முழுமனதில் நிரம்பியவராகி விட்டார். அவரைப் பற்றியே, அவரின் சொற்கள் பற்றியே, என் எண்ணங்கள் சுழன்றுச் சுழன்று வந்தன. வேறு சிந்தனையோ, நாட்டமோ எதுவும் தோன்ற வில்லை. இவ்வளவு முதுமையிலும் இத்தனை இளமையாகக்

காணப்படுகிறாரே எப்படி ? இன்றும்கூட செந்தாமரை நட்பெல்லாம் தொடருகிறதே எப்படி முடிகிறது ? இரவில் படுக்கப் போகும்முன் ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடக் கூடாது என்றாரே காரணம் என்னவாக இருக்கும் ? என்றபடி சிந்தித்துச் சாய்ந்திருந்தவன் அப்படியே உறங்கிப் போனேன்.

காலையில் விழித்தெழுந்தவுடன் நேராக அவர் வீடு நோக்கி நடந்தேன். முதல் நாள் இரவில் எண்ணிய எண்ணமெல்லாம் வேறு, இப்போது இருக்கும் எண்ணம் வேறு. தூக்கம் எல்லாவற்றையும் மாற்றி விட்டிருந்தது. அவர் குடிசை வீடு என்னவாயிற்று என்ற கவலை தான் என்னை வேகமாக நடக்க வைத்தது.

நான்தான் பதட்டப்பட்டேனே ஒழிய அவர் அமைதியாக ஆவாரம் பூ கொத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு இதழாக சுவைத்து மென்றபடி கூரையின் உச்சியைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்று கொண்டிருந்தார்.

"தம்பி வா ! வா !! படபடப்பாக வருகிறாய் ! மழையில் என் வீடு என்னவாயிற்றோ என்ற கவலையா ? நானே என் வீடு பற்றிக் கவலைப்பட வில்லை. நீ ஏன் எனக்காகக் கவலைப்படுகிறாய் ?

ஒரு நிமிடம் மௌனம் நிலவியது. ஒருவித இறுக்கம் அவர் முகத்தில் சோகமாக மாறியது. தலை குனிந்து கொண்டார்.

"தம்பி ! எனக்காகக் கவலைப்படயாரும் இல்லை என்ற கவலை என்னுள் இருந்து வந்தது ! நீ இருக்கிறாய் என்ற நம்பிக்கை பிறந்து விட்டது." கலங்கிய கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

நான் சின்னஞ்சிறியவன், ஆதரவாகவும் பேச முடியவில்லை; ஆண் மகனாக நடந்து கொள்ளவும் தெரிய வில்லை, சிறுவர்களின் மருட்சிதான் என்னை உந்தித் தள்ளியது.

ஒரு கொத்து ஆவாரம் பூவை கொடுத்து என்னையும் சாப்பிடச் சொன்னார். ஊரில் காபியும் மோரும் கொடுத்து உபசரிப்பார்கள் இவர் மூலிகைப் பூ கொடுத்து உபசரிக்கிறாரே ! புதுமையான மனிதர் தான் !

"**ஆவாரைப் பூத்திருக்க சாவரைக்கண்டதுண்டோ ?**" **யாரும் இல்லாதவருக்கு ஆவாரை இருக்கு** ! என்று மருத்துவ

மொழிகள் உண்டு. ஆவாரஞ்செடியானது வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய் என்ற அத்தனையும் மருந்துக்குப் பயன்படுகிறது. தினமும் இரண்டு ஆவாரம் பூ சாப்பிட்டு வந்தால் அறுபது வயதிலும் நாற்பது வயது போல் உடல் இருக்கும். முதுமையை விரட்டிவிடும். தேகம் கட்டுக்குலையாது; ஆண்மை குறையாது; உடல் பளபளப்பாக முறுக்காக, அழகாகவே இருக்கும்.

எல்லாவித நோய்களுக்கும் கைகண்ட மருந்து. இது ஒரு **சர்வ நோய் நிவாரணி,** எந்த நோயையும் அண்ட விடாது. பூக்களை ஒவ்வொன்றாக மெல்லத் தொடங்கினேன். அவருடைய இளமையின் இரகசியத்தை அவரைக் கேட்காமலேயே தெரிந்து கொண்ட மகிழ்ச்சி.

ஒரு அம்மா தன் பத்து வயது மகளை அழைத்துக் கொண்டு முதியவரைத் தேடி வந்தார். சிறுமியின் தலையில் பேன் அடையாகப் பிடித்திருப்பதாகக்கூறி மருத்துவ ஆலோசனை கேட்டார். துளசி இலையை தலையனைமேல் பரப்பி ஒரு மெல்லிய துணியால் மூடி, தலைவைத்துப் படுத்துறங்கச் சொல்லுங்கள். துளசி வாடைக்குப் பேன்கள் இறங்கி ஓடிவிடும். அதிலும் தப்பித்த பேன்களை அழிக்க தினமும் காலையில் மலைவேம்பு இலையை நீர்விட்டு அரைத்து தலையில் பூசி கொஞ்ச நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் மூன்று நாட்களில் ஒழிந்து விடும். அதிலும் அத்துப்படியாகவில்லையென்றால் பிறகு வாருங்கள் சொல்வேன்" என்று கூறி அனுப்பி வைத்தார்.

"இந்தச் சனியன் தலையணையிலா தூங்கும் ! படுத்தவுடன் வீடே சுற்றி வரும், உடம்புல ஒரு துணி இருக்காது, பார்க்கிறேன். புலம்பிய படியே இடுப்பிலிருந்த 4 வயது ஆண் குழந்தையை இறக்கி விடாமலேயே சிரமப்பட்டுச் சுமந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்ட முதியவர். "பையன் ஓடி ஆடி சுறுசுறுப்பாக விளையாடுகிறானா" என்று விசாரித்தார். திருமணமாகி 18 ஆண்டுகள் கழித்து, 4 பெண் குழந்தைகளுக்குப் பிறகு ஐந்தாவதாக ஆண் குழந்தைப் பெற்றுள்ளதாகக் கூறினார். எந்தெந்த நேரத்தில் என்னென்ன ஆகாரம் கொடுத்து வருகிறீர்கள் என விசாரித்தார். அந்த அம்மா ஒரு பட்டியலே போட்டு முடித்துவிட்டு சரியாக சாப்பிடுவதில்லை எனக் குறைபட்டுக் கொண்டார். கேட்டு முடித்து, "கொடுக்கும் உணவில் பாதி குறைக்க

வேண்டும். பாலும், பாலில் கலந்து கொடுக்கும் சத்துமாவும் அறவே நிறுத்தவேண்டும், தொடர்ந்து கொடுத்து குழந்தையை நோயாளியாக்கி விடாதீர்கள்'' என்று வலிய எச்சரித்து அனுப்பினார். குண்டாக இருப்பது திடகாத்திரமல்ல! புரிகிறதா? அந்த அம்மா கேட்டுக் கொண்டதாகவே தெரியவில்லை.

“தம்பி! என்னோடு வருகிறாயா? இன்று கீரைகள் தான் என் உணவு, சேகரித்துக் கொண்டுவர வேண்டும் என்று கூறியபடி புறப்பட்டார். நானும் பின் தொடர்ந்தேன் மாந்தோப்பு, சவுக்கைத் தோப்பு, கன்னிகள், மனித நடமாட்டம் இல்லாத நீர் நிலைகளின் ஓரம் இப்படியாக அலைந்து கீரைகளை சேகரித்து துண்டில் ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி எடுத்து வந்தார்.

“நான் சேகரித்தது அத்தனையும் மனிதன் சாப்பிட வேண்டிய மூலிகைக் கீரைகள். நன்றாக அலம்பி எடுத்து உப்புப் போட்டு வேக வைத்து மிளகு சேர்த்து தாளித்து எடுத்துச்சாப்பிட்டால் போதும், வயிறு நிரம்பிவிடும் மனித உடலுக்குத் தேவையான பலவித சத்துகளும் கிடைத்து இயற்கை உணவாக உட்கொள்ளும் நற்பழக்கத்திற்கும் நாம் பழகிக் கொள்கிறோம். இன்று பதினாறு வகைக் கீரைகள் பறித்துச் சேர்த்து விட்டேன்.''

பதினாறு வகையா? எனக்குத் தெரிந்தது ஆலக்கீரை, சிறு கீரை, வல்லாரை மட்டுமே. மூலிகைகள் சேகரிப்பதாக எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். எல்லாமே கீரை வகைகளா என்று வியந்து எண்ணியபடி அவருக்குப் பின்னால் வந்து கொண்டிருந்தேன்.

“தம்பி! சாகாவரம் தருவது தான் தாவரம். நோய்களின் மூலத்தை அறிந்து அதற்காகக் கொடுப்பது (ஈகை) மூல ஈகை – மூலிகை எத்தனை அழகான வார்த்தை!



23

முழுமையான செரிமானம்

“தம்பி! வீடு சென்று சாப்பாட்டை முடித்து வந்துவிடு. இன்னும் சில முக்கியமானச் செய்திகள் சொல்ல வேண்டும்.''

எனக்கோ பசியில்லை, வேகமாக ஓடி இருந்த பழஞ்சோற்றை நாலு கவளங்களில் அமுக்கிக்கொண்டு ஓடிவந்து விட்டேன். அப்போது தான் உலை வைத்துவிட்டு, கீரையை அலம்பிக் கொண்டிருந்தார்.

“என்ன தம்பி! அதற்குள் சாப்பிட்டு விட்டாயா? சாப்பாட்டில் மட்டும் அவசரமே கூடாது. ஆங்கிலேயர்களைப் பார் இரண்டு துண்டு ரொட்டி, ஒரு முட்டை தோசை இருக்கும். மேசையில் உட்கார்ந்து கத்திகளால் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, பாட்டை ரசித்துக் கொண்டு பேசிக்கொண்டே மெல்ல மெல்ல நீண்ட நேரம் சாப்பிடுவார்கள். அவர்களின் பழக்கத்தில் பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுவதுதான் கூடாதே ஒழிய, மற்றபடி நீண்ட நேரம் அளவாகச் சாப்பிடுவது நல்ல பழக்கம். ஏதோ விதிவிலக்காக விருந்தினருடன் சாப்பிடும்போது பேசிக் கொண்டிருக்கலாமே ஒழிய அன்றாடம் சாப்பிடும் போது பேசக் கூடாது என்பதை கடைபிடித்தால் நல்லது. கவனம் முழுவதும் சாப்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஜீரண நீர் அதிகம் சுரந்து செரிமானம் செம்மையாக நடக்கும்.

“சுவை என்பது நாக்கிற்கு மட்டும்தான் உணர முடியும். நாக்கில் நீண்டநேரம் (வாயில்) சுவைக்க வேண்டியது நம் கடமை. சுவை ஏற்பட்டதின் பலாபலன் அப்போதுதான் முழுமையாக நிறைவேறும். என்ன சுவை என்று தெரியாமலேயே வாயில் போட்டவுடன் விழுங்கி விடுவதற்கா நாக்கில் சுவையுணர்வு இருக்கிறது? அப்படி விழுங்குவது மடமையல்லவா?

"**வாயில் செரிக்காததா வயிற்றில் செரிக்கப்போகிறது**" என்ற பழமொழியின் உட்பொருள் இதுதான். செரிமானம் என்பது வாயிலேயே தொடங்கி விடுகிறது. உணவை நொறுக்கிக் கொடுக்க பற்கள் இருப்பது வாயில், இங்கே மென்று நொறுக்காமல் பல் இல்லாத வயிற்றுக்கு அந்த வேலை கொடுப்பது அறிவார்ந்த செயலா ? அந்த வயிறும் பற்களின் வேலையை எத்தனை ஆண்டுகள் செய்யும் ? ஆக நோயின் தொடக்கம் எங்கிருக்கிறது என்று புரிந்து கொண்டாயா ?

வாயிலேயே மெல்லப்பட்டு, உமிழ் நீரில் கலக்கப்பட்டு, கூழாகக் கரைக்கப்பட்டு வயிற்றுக்குள் மெல்ல ஒழுகிச் செல்ல வேண்டும். அதாவது மென்ற உணவை குடிக்க வேண்டும். வயிறு அதன் வேலையை மட்டும் செய்துவிட்டு, உறிஞ்சி எடுக்க சிறுகுடலுக்குத் தள்ளிவிட்டு ஓய்வு எடுக்க விட்டுவிட வேண்டும். நம் உடலுக்கு ஓய்வு தேவைப் படுவது போல, வயிற்றுக்கும் ஓய்வு தேவை தான்! வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுத்தால் நாட்டில் நோயே இல்லாமல் போய்விடும்.

"எதில் அவசரப்பட்டால் சாப்பிடுவதில் மட்டும் அவசரமே கூடாது. அதற்குத் தேவையான முழுநேரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்."

தனது சமையல் வேலையைச் செய்து கொண்டே எனக்கான பாடத்தையும் நடத்திக் கொண்டிருந்தார். தட்டு ஒன்றில் இலையினை ஆரவைத்துவிட்டு, எனக்குகொரு கிண்ணத்தில் வைத்துச் சாப்பிடச் சொன்னார்.

"சாப்பாடு சாப்பிட்டுவிட்டு 'தொட்டுக்க' கீரையை வைத்துக் கொள்வது இருக்க, கீரையே எனக்கு சாப்பாடு என்று ஆகிவிட்டப் பிறகு, தொட்டுக்க என்ன இருக்கிறது ? "**ஊறுகாய் உடம்பை நாற வைக்கும் காய்**" அதனால் ஊறுகாயையும் விட்டுவிட்டேன். வெங்காயத்தாள்கள் மட்டும் தான் இருக்கிறது என்று கூறியபடி சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார். வெங்காயத்தாளும் ஒரு கீரையாகத்தான் எனக்குத் தோன்றியது. இயற்கையான உணவு; இயற்கையான வாழ்க்கை; செலவில்லாத உணவு; சத்தான உணவு.

"தம்பி! இப்படி எல்லா கீரைகளையும் ஒன்றாகச் சமைப்பதுகூட ஒருவேளை தவறு தானோ என்று ஐயம் ஏற்படுவதுண்டு. "**வெந்து**

கெட்டது முருங்கைக் கீரை, வேகமால் கெட்டது அகத்திக் கீரை" என்ற பழமொழியும் நம் நாட்டில் இருக்கிறதே! ஒவ்வொரு கீரைக்கும் அதற்கான வேகும் நேரம் தனித்தனியே உண்டு தான், சில கீரைகளை வேகவைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இருந்தாலும் என்னால் முடிந்தது இவ்வளவு தான்.

"தம்பி! நீ என்னவோ சொல்ல வந்தவன் போலத் தோன்றுகிறதே! என்ன சொல்ல வந்தாய் ? அதைச் சொல்" என்று கேட்டார்.

"வெளியூருக்குப் படிக்கச் செல்கிறேன். இனி மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை விடுமுறையில் தான் வர முடியும். அதுதான் வருத்தமாக இருக்கிறது. உங்களிடமிருந்து எத்தனை செய்திகளைத் தெரிந்து கொண்டேன்! உங்களைப் போல பிறர்க்கு உதவியாகவே வாழ வேண்டும் என்று உறுதி கொண்டுவிட்டேன். அவ்வப்போது எனக்குத் தோன்றும் ஐயங்களைக் கேட்டு கடிதம் எழுதுவேன். எனக்கு பதில் கடிதம் எழுத வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளத்தான் வந்தேன். எனக்கான அறிவுரைகள் கூற வேண்டும்."

அதிர்ச்சி அடைந்தவர்போல அப்படியே உட்கார்ந்து விட்டார். அமைதியாக இருந்தார். ஆழ்ந்து பெருமூச்சு விட்டார்.



24

இறுதிப் பேருரை

சுவரில் சாய்ந்து சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்திருந்தவர் அப்படியே இருகால்களையும் நீட்டி ஒருக்களித்து இடது கை மேல் தலைவைத்துப் படுத்துக் கொண்டார். சிறிது நேரம் கண்மூடிப் படுத்திருந்தவர் கவலையோடு சோர்ந்து போய் கண் விழித்தார். இதுவரை இல்லாத முதுமை ஒரே வினாடியில் வந்துவிட்டது போலத் தோன்றியது. ஒரு மூலையில் வைக்கப்பட்டிருந்த பழைய தகரப் பெட்டியை எடுத்துத் திறந்தார், கண் கலங்கினார், அசைவற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

பட்டுத்துணியால் சுற்றி வைக்கப்பட்டிருந்த இரண்டு மூன்று நோட்டுப் புத்தகங்களை எடுத்துப் பிரித்தார். தன் மடி மீது நலுங்காமல் வைத்துக் கொண்டார். வண்ணத்துப் பூச்சி மலர் மீது உட்காரும் லாவகம் போல – மென்மை போல – இருந்தது அவரின் செய்கை.

"ஊரெல்லாம் மகிழ்ச்சியாக சிரித்தபடி இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள் தங்களது சொந்த வாழ்க்கையில் துன்பம் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்; அப்படித் தான் நானும்.

"ஊரெல்லாம் என் மருத்துவ ஆலோசனை கேட்டு நாடி வந்தார்கள். ஆனால் என் மனைவி மருத்துவர்களை நாடி ஊரெல்லாம் அலைந்தாள். அவளுக்கு இருந்த நோயும் எனக்குத் தெரிந்தது; காரணமும் புரிந்தது; மருத்துவமும் இயற்கை மருத்துவத்தால் மட்டுமே குணமாக்க முடியும். மூலிகைகளும் கைவசம். ஆனால் என்மீது தான் அவளுக்கு நம்பிக்கை இல்லை. "ஊரில் உள்ள கணவன்மார்கள், சொத்துபத்தெல்லாம் விற்று மருத்துவம் செய்து மனைவியைக் காப்பாற்றப் பார்க்கிறார்கள்; இவன் மட்டும் புல், பூண்டை சாப்பிட்டு

கால்கையை அசைத்துப் பயிற்சி செய்து குணமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறான். செலவில்லாமல் நோய் குணமாகிவிட வேண்டுமாம்" என்று கூறி என்னை ஏளனப்படுத்தினாள். சாப்பாட்டைக் குறைக்க வேண்டும் என்றேன், சமையல் வேலை செய்ய சக்தி வேண்டாமா என்றாள்; பந்தல்கால் தாங்கும் அளவில்தான் பந்தல் எடை இருக்க வேண்டும், உன் எடையை உன் கால்கள் தாங்கும் சக்தியை இழந்துவிட்டது; ஆகவே கால்கள் தாங்கும் அளவிற்கு உடல் எடையைக் குறைத்துக் கொள் என்றேன். 'பட்டினி கிடந்தால் சாப்பாட்டுச் செலவும் கம்மி என்று பார்க்கிறீர்கள்' என்று எதிர் வழக்காடினாள். "**உண்ணும் உணவே மருந்து**" என்று எத்தனையோ வழிகளில் புரிய வைக்கப் பார்த்தேன். முழங்கால் மூட்டின் அமைப்பை விளக்கிச் சொல்லி தெளிவுபடுத்த முயன்றேன்.

"முறையான, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சியும், கட்டுப்பாடான சாப்பாட்டு முறையும் கட்டாயம் இந்த நோயைக் கட்டுப்படுத்திவிடும் என்று சொல்லிப் பார்த்தேன். என் மீது நம்பிக்கை வைக்கவே இல்லை. நம்பாமல் மருத்துவம் செய்து கொள்ள முன்வந்தால் பயன் உண்டா? அதிலும் ஆங்கில மருத்துவ மாத்திரையா ஒரு மாத்திரையில் சற்று நேரம் வலியைப் போக்கிட ? இயற்கை மருத்துவம் செய்துகொள்வதில் பொறுமை வேண்டுமே! இரண்டொரு நாள் சாப்பிட்டுவிட்டு குணமில்லை என்று குறைபட்டுக்கொண்டால்? 35 வயதில் நரம்புத்தளர்ச்சி நோய்க்கான அறிகுறியில் தொடங்கி, 45 வயதில் முழங்கால் மூட்டு வலியில் அவதிப்பட்டு, 55 வயதிற்குள் அனைத்துவித ஆங்கில மாத்திரைகளையும் விழுங்கி, மேலும் மேலும் உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டுவிட்டு, 60 வயதில் கடைசிக்கட்ட நேரத்தில் ஓரளவு புத்திவந்தும், சரிபடுத்த முடியாதத் காலகட்டத்தைத் தாண்டி விட்டதால், வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை இழந்து, படுக்கையாகி என்னை உருக்குலைத்து விட்டு மறைந்து விட்டாள்".

"அப்படி என்ன வியாதி ?"

"சோம்பேறி வியாதி! அந்த நோய்க்கு அப்படித்தான் பெயர் வைக்க வேண்டும். நாளமில்லா சுரப்பிகளையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் செயல்பாட்டோடு வைத்திருக்க வேண்டும். அவைகளை

சோம்பேறியாக விட்டுவிட்டால், நம் உடலும் சோம்பேறியாகிவிடும். பிறகு எல்லாவித நோய்களும் படையெடுக்கத்தான் செய்யும். என் மீது சரியான புரிதல் இல்லை; நம்பிக்கை இல்லை; தெருவில் யாரையோ பணக்காரனைத் தேடிச் சென்ற நோயை வலியக் கூப்பிட்டு வீட்டிற்குள் வரவழைத்து அதற்கு அடிமையாகி விட்டாள். அதுதான் கோளாறு.

எனக்கும் வயதாகி விட்டது. இனி இந்தப் பொறுப்பை யாரிடம் விட்டுச் செல்ல என்று கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். இந்த ஏடுகளில் உள்ள அனைத்துவிதமான மருத்துவ முறைகளும் மிகவும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. பாதுகாத்து, தமிழ் மருத்துவத்திற்குப் புத்துயிர் கொடுக்க வேண்டிய பொறுப்பை உன்னிடம் ஒப்படைக்கிறேன்.

“படித்து முடித்துத் திரும்பி வா! அதுவரை பாதுகாத்து வைத்திருப்பேன். எனது வாழ்நாளில் நான் சம்பாதித்தச் சொத்து இதுதான். இதனை பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாது மற்றவர்களுக்கும் பயன்படச் செய்யும் பொறுப்பை மடைமாற்றி உன்னிடம் கொடுத்துவிட்டு – வாரிசாக நியமித்துவிட்டு – செல்கிறேன். என்னுடைய பதியனாக இருக்கத் தகுதியான இளைஞன் நீ மட்டும் தான்”

என் உள்ளம் நுங்கும் நுரையுமாகப் பொங்கித் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தது. தொண்டை அடைத்துக் கொண்டது, என்னால் பேச இயலவில்லை. பீறிட்டுவந்த உணர்ச்சி வேகம் அழுகையாக மாறிவிட்டது. முதியவரின் முன்னால் அப்படியே விழுந்து கால் பிடித்துக் கதறினேன்.

என்னைத் தூக்கித் தாங்கி, பக்கத்தில் அணைத்தபடி உட்கார வைத்துக் குலுங்கினார். என்னுடைய உணர்ச்சி வேகம் பெரிதா, அவருடைய உணர்ச்சி வேகம் பெரிதா, என்று இருவருக்குமே தெரியவில்லை.

மெல்ல மெல்லத் தணிந்தோம், பட்டுத்துணியில் சுற்றி, மீண்டும் சுவடிகளை பெட்டியில் வைத்துப் பூட்டினார். “இந்தப் பெட்டி உன்னுடைய சொத்து, நான் உயிருடன் இருக்கும்வரை வைத்திருப்பேன். அதன் பிறகு அது உன்னுடையது. நீ வரும் போது

எடுத்துக் கொள் அல்லது நீ படித்து முடித்துத் திரும்பும்வரை வைத்திருப்பேன். அதன் பிறகு உன்னிடம் ஒப்படைத்து விடுவேன். சரி தானே! சரி! எழுந்திரு, முகம் அலம்பு”. தானும் முகம் அலம்பி, என்னையும் அலம்பச் செய்து இரண்டு குவளைகளில் மோர் வார்த்து அவரும் அருந்தி என்னையும் அருந்தச் செய்தார்.

“தம்பி! மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யாமல் வாழ எந்த மனிதனுக்கும் உரிமையில்லை, மனிதன் மட்டும்தான் இந்தத் தத்துவத்தைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் தத்தளிக்கிறான். சிந்திக்கத் தெரிந்த உயிரியும் மனிதன் தான். ஆனால் இவன் தான் சிந்திக்காமலேயே சித்திரவதைப்படுகிறான். சிந்தனையை, செயல் பாட்டுடன் கலந்துவிடு. அதுதான் வெற்றியின் இரகசியம். அப்படிப் பக்குவப்படுவதற்குப் பல படிகள் இருக்கின்றன. தொடக்க நிலைப் படிகளை ஒவ்வொன்றாகச் சொல்கிறேன்.

1. உடல் நலமில்லாத நாட்களைத் தவிர விதிவிலக்கே இல்லாமல், அதிகாலையில் எழுந்துவிட வேண்டும். சூரியன் எழுவதுபோல மெல்ல மெல்ல எழ வேண்டுமேயல்லாது விழித்தவுடன் திடீரென அதிர்ச்சி அடைவது போல எழுந்து நிற்கக் கூடாது.

எழும் போது உடலை விரைப்பாக முறுக்கி திமிர் முறித்து, ரத்த ஓட்டத்தை பீச்சிட்டுப் பாய்ச்சிய பிறகு எழுந்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் விழித்தெழுந்த பிறகு தான், படுக்கையைவிட்டு எழ வேண்டும். திடீரென எழும் போது நம் இதயம் அதிக குருதியைப் பாய்ச்ச வேண்டும். அதோடு அதிர்ச்சி வேலையும் கொடுத்தால் இதயம் நாளடைவில் பல வீனப்பட்டுப்போகும்.

2. நன்றாக வாய்கொப்பளித்துவிட்டு முடிந்த அளவிற்கு குளிர்ந்த நீர் குடிக்க வேண்டும்.

3. கழிவுக்கான கடமைகளை முடிக்க வேண்டும்.

4. கணு நீக்கிய அருகம்புல், துளசி, கீழாநெல்லி, அம்மான் பச்சரிசி, மஞ்சள் கரிசிலாங்கன்னி இலைகள் குறைந்தது பத்து கிராம் எடை அளவிற்கு வெறும் வயிற்றில், வாயில் மென்று கரைத்து விழுங்க வேண்டும். கொஞ்சம் பசுந்தயிரில் வேண்டுமானாலும் கலந்து

சாப்பிடலாம். இம் மூலிகைகள் சாப்பிட்ட 1 மணி நேரத்திற்குள் காலை உணவு சாப்பிடக் கூடாது.

5. தலை முதல் பாதம் வரை ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் உண்டான பலவித யோகாசனப் பயிற்சிகள் செய்து முடிக்கவேண்டும். உடல் வருத்தமும் இருக்கக் கூடாது. வலி உணர்வும் இருக்கக் கூடாது. பயிற்சிகள் முடிந்து இடது புறம் ஒருக்களித்துப் படுத்து, மெல்ல மெல்ல உடலை பயிற்சி நிலையிலிருந்து சமநிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். பிறகு கை ஊன்றி எழுந்திருக்க வேண்டும்.

6. அவ்வப்போது கிடைக்கும் போது, மனத்தக்காளி, வல்லாரை, ஆலம் விழுது நுனிக் கொழுந்து, அரச இலை கொழுந்து, வில்வ இலைக் கொழுந்து, ரோஜா இதழ், தாமரை இதழ், செம்பருத்தி, ஆவாரை, இதழ்கள் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து வரலாம்.

7. காலையில் காபி, டீ அருந்துவதை அறவே நிறுத்த வேண்டும். இரவில் அல்லது எந்த நேரத்திலும் பால் குடிக்க வேண்டியதில்லை. அப்படியே அருந்த நேரிட்டாலும் சீனி சர்க்கரை சேர்க்காமல் எப்போதும் அருந்த வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு, சிறுவர்களுக்கு இரவில் படுக்குமுன் பனங்கற்கண்டு, அல்லது பனைவெல்லம் ஒருசிறு கட்டி கொடுத்துவர வேண்டும். வெல்லம் சாப்பிட்டப் பிறகு நன்றாக வாய்கொப்பளித்துக் குடித்துவிட வேண்டும். (கொப்பளித்துத் துப்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லை).

8. உடற்பயிற்சி முடிந்து வியர்வை இருந்தாலும் துடைத்துக் கொள்ளாமல் தானாகக் காய்ந்த பிறகு குளிர்நீரில் குளியல் வேலைகளை முடிக்க வேண்டும். (வெந்நீர் குளியல் எப்போதுமே உடல் நலனுக்கு நல்லதல்ல).

9. காலை உணவு அரை உணவே போதுமானது. வயிறு நிரம்ப மதியம் போலச் சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. 30 வயதைத் தாண்டியவர்கள் காலை நேரத்தில் உணவு சாப்பிடுவதையே நிறுத்தி நீராகாரமாகச் சாப்பிட்டு வரலாம். 50 வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கு இரண்டு வேளை உணவு மட்டும் போதுமானது. குறைத்துச் சாப்பிடும் போது இன்னும் பசி இருப்பது போல் தோன்றும். அடுத்து பத்து நிமிடத்திற்குள், இரைப்பையில் உணவுப் பொருள் போக மீதி இடம்

முழுவதும் 'இரைப்பை நீர்' சுரந்து வயிரை நிரப்பிய பிறகு தான் – பசி அடங்கிய உணர்வு ஏற்பட்ட பிறகு தான் – செரிமானம் தொடங்குகிறது. அதாவது செரிமானநீர் உற்பத்தி ஆகும் வரைதான் பசி உணர்வு தெரியும். பொதுவாக பசி என்பது உடல் பசியாக இருக்க வேண்டுமே அல்லாது மனப்பசியாக இருக்கக் கூடாது. அதாவது பசி ஆசையின் அடிப்படையில் இல்லாமல் தேவையின் அடிப்படையில் இருக்க வேண்டும். பசிஆசையை அடக்கும் வல்லமை மனதிற்கு வேண்டும்.

10. சாப்பிடுவதற்கு அவசரமே படக்கூடாது. மெல்ல மெல்ல உமிழ் நீரில் கரைத்து எந்தத்திட உணவையும் திரவ உணவாகத்தான் குடிக்க வேண்டும்.

11. சாப்பிடும் போதும் சரி, சாப்பிட்டு முடிந்த உடனேயும் சரி தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது. செரிமானிக்கத் தேவையான அமிலம், என்சைம் வயிற்றில் சுரப்பதை, குடிக்கும் நீர் நீர்த்துப் போகச் செய்து விடும். அதனால் அமிலத்தின் சக்தி குறைந்து விடுவதால் செரிமானம் தடைபடுகிறது அல்லது தாமதப்படுகிறது. சாப்பிட்டவுடன் தாக உணர்வு இருப்பது போலத் தோன்றும். அது தண்ணீர் குடிக்க அல்ல, நம் வயிற்றில் சீரண நீர் சுரக்க. சாப்பிட்டப் பிறகு உள்ள இடைப்பட்ட நேரத்தில் தாகத்திற்கு தக்கவாறு தண்ணீர் அருந்திக் கொள்ளலாம்.

12. உணவு இயற்கை உணவாக இருத்தல் நல்லது. முளை கட்டிய பயிறு, பச்சை காய்கறிகளாகச் சமைக்கும் முறை தெரிந்து கொண்டு, அல்லது வேகவைத்தல் இல்லாமலேயே ஊரவைத்தலிலேயே அடுப்புத் தீ இல்லாமல் தயாரித்து சாப்பிடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஒருநாள் சமைத்த உணவை அன்றே சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். பலர் குழம்பு, சாம்பார் போன்றவைகளை சுண்டவைத்துப் பல நாட்கள் சாப்பிடும் பழக்கத்தை கை கொண்டுள்ளார்கள். பச்சை காய்கறிகள் கெடாமல் அப்படியே இருக்கும் போது, கிருமிகளை சாகடிக்க வேண்டி வேகவைத்த பிறகு, சல்படித்துக் கெட்டுவிடுகிறதே ஏன் ? சொல்லப் போனால் வேகவைத்த பிறகு கிருமிகள் சாகடிக்கப்பட்ட பிறகு கெடாமல் அல்லவா இருக்க வேண்டும் ? ஏன் கெட்டு விடுகிறது ? கெட்டுவிடாமல் காக்கும் சத்தினையும், வேகவைத்துச் சாகடித்து விடுகிறோம் என்று பொருள். சூடு – படுத்தப்படுத்த, உணவுப் பொருள்

சிதைந்து மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு இறந்த உடல் அழுகிக் கெட்டுவிடுவது போல, அதாவது மண்ணா வதற்குக் தயார்படுத்திக் கொள்வது போல உணவுப் பொருளும் அழுகி மண்ணாகிக் கொண்டு வருகிறது என்று பொருள். பாதி மண்ணை சாப்பிடலாமோ ?

13. கிடைக்கும் நேரத்திலெல்லாம், கிடைக்கும் பொருளை யெல்லாம் விழுங்கித் தொலைப்பதை விட்டுவிட்டு, பசியறிந்து, தேவையறிந்து, சீரணமாகி முடிந்துவிட்ட நிலையறிந்து சாப்பிட வேண்டும். மனிதன் எதில் கட்டுப்பாடு இல்லையென்றாலும் சாப்பாட்டில் கட்டுப்பாடு கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

14. ஒரே விதமான காயாகச் சாப்பிடாமல் பலகாய்களைக் கலந்து சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

15. சூரிய ஒளி சிறிது நேரமாகிலும் உடலில் பட வேண்டும். குறிப்பாக அதிகாலை வெய்யிலும், அந்தி மாலை வெய்யிலும் மிகவும் நல்லது.

16. ஒய்வு நேரத்தில் வீட்டுத் தோட்ட வேலையில் ஈடுபாடு; தோட்டம் இல்லாதவர்கள் எளிதான உடற்பயிற்சி; வேகமான நடை, அல்லது "குதி ஓட்டம்" செய்தல் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாகிலும் வியர்வை வழியவிட வேண்டும். **"உழைப்பு உடல்நலக் கவசம்"** என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

17. இரவில் எளிதாக செரிமானமாகக்கூடிய சிற்றுணவு போதும். தமிழன் முன்பெல்லாம் வீடு கட்டினான், கழிப்பறை கட்டவில்லை. காரணம் நிலத்திலிருந்து கிடைத்த உணவே நிலத்திற்கு திருப்பிக் கொடுப்பதற்காக திறந்த வெளியைப் பயன்படுத்தினான். "கொள்ளைக்குப் போக" என்று தானே சொல்கிறோம். பிறகு கழிப்பறையும் கட்டத் தொடங்கினான். ஆனால் ? ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வரவேற்பறை, சமையலறை சாப்பாட்டு அறை, படுக்கை அறை, கழிப்பறை, குளியலறை, இருப்பு அறை உடைந்த சாமான் அறையெல்லாம் கட்டினான். கல்விவள மேம்பாடு அடைய **"படிப்பறை"** தேவை என்பதை பலரும் அறவே மறந்து விட்டார்கள். ஆனாலும் இரவு உணவுக்குப் பிறகு நீண்ட நேரம் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிடாதே! **"அளவான உறக்கமே அமுத மருந்து"**

வீணாகத் தூங்கிக்கழிக்காதே! அதோடு என்னதான் துன்பம் ஏற்பட்டாலும் படுத்தப் பிறகு எதுவும் நினைக்காமல், அமைதியாக உறங்க வேண்டும். கவலை என்பது கண் விழித்திருக்கும் போதுதான். படுத்தபின் கவலை பற்றி சிந்திக்காதே! கற்பனை வலை என்பது தான் கவலை.

18. வாரம் ஒரு வேளை உண்ணாநோன்பு இருக்க வேண்டும். உடல் அதன் கழிவுகளைப் போக்குவதற்கு சந்தர்ப்பமும் ஒய்வும் கொடுக்க வேண்டும். குறைந்த அளவு மாதம் ஒரு நாளாவது முழு உண்ணாநோன்பு இருக்க வேண்டும்.

19. வாரம் ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

20. இரண்டு மாதத்திற்கு ஒரு முறை பேதி சாப்பிடவேண்டும்.

21. பொதுவாக சாப்பாட்டில் புளிப்புக்காக எலுமிச்சைப் பழமும், உரைப்புக்காக மிளகும், கிருமி நாசினிக்காகப் பூண்டும் சேர்த்து வருவது எப்போதும் நல்லது. **"பூண்டுக்கு அஞ்சாத பூதம் எது ?"** என்பது நம் நாட்டுப் பழமொழி. பூண்டு மிகச் சிறந்த மருந்து.

22. காலநிலை மாறுதலால் உடல் நிலைக்கு ஏதாகிலும் பாதிப்பு நேர்வது போல ஒரு உணர்வு வந்தால் (காய்ச்சல் வருவாகுது போல) அன்றைக்குப் பட்டினி போட்டுக் குடலுக்கு ஒய்வு கொடுத்துவிட்டால் நோய் தொற்றாமலே விலகிவிடும்.

23. வாரம் ஒரு நாள் இரவில் வெறும் பழம் மட்டுமே சாப்பிட்டுப் படுக்க வேண்டும்.

24. நூறாண்டு வாழ வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை வேண்டும். "ஒய்ந்திருக்கலாகாது". உழைத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். உழைப்பில் தான் இன்பம் காண வேண்டும். உழைக்காதவன் உயிர் வாழ உரிமையற்றவன். **"உழைக்காத உடம்பு உலுத்துப்போன உலக்கை"**.

25. படுக்கும் முன்னும், விழித்து படுக்கையைவிட்டு எழும் முன்னும், கெண்டை கால்களுக்குக் கீழேயுள்ள கணுக்கால், உள்ளங்கால், பாதம் இவைகளை அடுத்தவர் துணையாலோ அல்லது

தனக்குத்தானே அழுத்தித் தேய்த்து விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உடலில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் தொடர்புள்ள "**தூண்டல் மையப் புள்ளிகள்**" இங்கே மையங்கொண்டிருக்கின்றன. அதன் "துணைத்தூண்டல் புள்ளிகள்" கைகளின் விரல்கள், உள்ளங்கை, மணிக்கட்டில் இருக்கிறது. கணுக்கால் பகுதியை தேய்த்து விடுவது போல, மணிக்கட்டுப் பகுதியையும் படுக்கும் முன்னும், படுக்கையை விட்டு எழும் முன்னும் தேய்த்துவிட வேண்டும். உடலின் அனைத்து உருப்புகளையும் தட்டி எழுப்பி தூண்டிவிட்டு வேலை செய்ய வைக்கும் "**அருஞ்செயல்**" இது. நாளமில்லா சுரப்பி, மூளை இவைகளை தூண்டிவிடும் இயற்கையான எளிய வழி இது ஒன்று தான். அடுத்தவர் பேச்சை ஆர்வமுடன் கேட்கும் போதோ, ஆழ்ந்து உணர்ந்து பேசும் போதோ, கை மணிக்கட்டை மாறி மாறி தேய்த்து விட்டபடி கவனித்துப் பார்; கவனம் முழு அளவு இருக்கும் என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

"**எழுந்து நடக்க இருபத்தைந்து படிகள் போதும்**"

தம்பி! இப்போதைக்கு இது போதும். சென்று படித்து முடித்து வா! இன்னும் பேசுவோம். உன் வளர்ச்சி தான் என் இலட்சியம்."

எப்படியேனும் இத்தமிழகத்தை
முப்படி உயர்த்திடல் வேண்டும் - என்
மூச்சு அதற்கு உதவிட வேண்டும்.

- பாரதிதாசன்

இளமை தோளில இருக்கும் பொழுதே
எதுநிசம் என்பதை எட்டி விடு.
எழுதியபடி தான் எதுவும் நடக்கும்
விதிவசம் என்பதை விட்டு விடு.

- வைரமுத்து



